



# 令和4年5月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

今月の給食指導の目標

## みんなで仲よく楽しく食べよう



### 5月分 平均摂取量

区分	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
高学年	731	378	3.2
中学年	642	350	2.7
低学年	562	325	2.2



京都市教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ(2つ)を見ることができます。  
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

## 5月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	食品名	アレルギーの原因物質					
			鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えびかに
5/10	③ 野菜のスープ煮	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×
5/16	⑫ ビビンバ(具)ナムル	コチジャン	×	○	×	×	×	×
5/19	⑬ 高野豆腐のそぼろ煮	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×

\* たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すぼし等については、魚卵が含まれる可能性があります。

\* 魚の切身については、加工時に洗浄されていますが、魚卵を含む可能性が全くなくなるわけではありません。

\* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のタンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。

\* 揚げ物の献立の油については、油(揚げ用)と表記します。油は、1回で捨てずに何回か使用するため、他の食材の成分等が油に残っている可能性があります。

\* 生うどんは「そば」「卵」、干うどんは「そば」「やまいも」のコンタミネーションがあります。

\* ごはん、麦ごはん、玄米ごはん、胚芽米ごはん、減量ごはんは同過程で製造されています。

\* 原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

月日(曜)	⑪ 5月2日(月)	⑰ 5月6日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉じゃが ② もやしのだし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さんまのかわり煮 ② ほうれん草のごま煮 ③ すまし汁
材	① (赤)牛肉 35g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 30 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 2 料理酒 2 こいくちしょうゆ 6	① (赤)さんま 1切(40g) (緑)しょう油 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)みそ 1.5 (黄)三温糖 2.5 料理酒 3 トウバンジャン 0.1 こいくちしょうゆ 1 米 1.5
料	② (赤)油あげ 12 (黄)さとう 0.3 みりん 1.1 うすくちしょうゆ 1.7 けすりぶし 0.2 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 55 (緑)だいこん葉 10 うすくちしょうゆ 1.8	② (緑)ほうれん草 70 (黄)すりごま 3 こいくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 0.2 ③ (赤)とうふ 30 (緑)干しいたけ 0.8 (赤)乾燥わかめ 0.5 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 0.9 だし昆布 0.8

月日(曜)	⑩ 5月9日(月)	③ 5月10日(火)	⑮ 5月11日(水)	⑭ 5月12日(木)	⑧ 5月13日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② 切干大根の煮びたし ③ フルーツ寒天	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 豚肉のケチャップ煮 ② 野菜のスープ煮 ③ チーズ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 焼肉 ② 中華コーンスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① いわしのこはくあげ ② だいこん葉のごまいため ③ いものこ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① チキンカレー ② ツナとキャベツのソテー
材	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (緑)にんじん 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.7 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3	① (赤)上豚肉 35g (黄)じゃがいも 60 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1 トマトケチャップ 8 ウスターソース 4	① (赤)牛肉 40g (緑)にんじん 0.3 (黄)サラダ油 1 料理酒 1 塩 0.2 こししょう油 0.02 (黄)さとう 0.3 バーベキューソース 0.2 トウバンジャン 0.2 こいくちしょうゆ 1.7 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)ピーマン 30 (黄)ピーナツ 10 (黄)サラダ油 0.5 こししょう油 0.2 ② (赤)鶏卵 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)チンゲン菜 10 (緑)クリームコーン缶詰 20 チキンスープ 10 塩 0.7 うすくちしょうゆ 3 (黄)片くり粉 0.5	① (赤)いわし(切身) 60g (緑)しょう油 2 こいくちしょうゆ 1.7 料理酒 1 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3 ② (緑)だいこん葉 50 (黄)サラダ油 0.5 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.3 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 1.5 ③ (赤)油あげ 10 (黄)里いも(小) 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 4 (赤)けすりぶし 1.5	① (赤)鶏肉(むね) 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)しょう油 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 4 (黄)小麦粉 6 小力粉 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 こししょう油 0.8 こししょう油 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールのライス 0.03 こいくちしょうゆ 1.4 ローリエ 0.01 ② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)にんじん 10 (黄)キャベツ 42 (黄)ササミ 0.5 (黄)しょう油 0.2 こししょう油 0.2 こししょう油 0.01 酢 1
料	② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 けすりぶし 1 (緑)にんじん 5 (緑)だいこん葉 20 うすくちしょうゆ 0.8 ③ (緑黄)みかん缶詰 15 (緑黄)パイナップル缶詰 15 粉寒天 0.5 (黄)さとう 6	② (赤)ミックスビーンズ 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 チキンスープ 10 塩 0.6 こししょう油 0.02 うすくちしょうゆ 2.5 ローリエ 0.01 ③ (赤)チーズ(型) 1個(15g)	② (赤)鶏卵 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)チンゲン菜 10 (緑)クリームコーン缶詰 20 チキンスープ 10 塩 0.7 うすくちしょうゆ 3 (黄)片くり粉 0.5		

地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフませごはん @ビビンバ(具)肉と卵・ナムル…皿に盛りつけた「肉と卵」と「ナムル」の2種類の具を各自がごはんの上のせて、混ぜて食べます。

## 子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、安全で栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

学校では次の六つのことを食育の視点とし、食育の推進を図っています。

- 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

京都市では、米を中心とした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京野菜などを使った地産地消の献立、旬の食材や行事にまつわる献立、さらに多様な食文化にふれられるよう外国の料理を取り入れています。このような特色のある給食を通して、コミュニケーションを深め、ともに学び、共生する心を育てていきます。

保護者の皆様方におかれましては、京都市の学校給食に対し、深くご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

## 和食について知ろう 和食推進の日「和(なごみ)献立」とは…

平成25年12月に、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたことを受け、京都市小学校給食では、和食のよさを伝えていく取組を始めました。平成27年6月より和食推進の日として「和(なごみ)献立」を毎月1回実施しています。「和(なごみ)献立」では、だしのうまみや季節感や旬を味わうことのできる献立、伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさを知り、より味わうことができるように工夫しています。



子どもたちは毎月、「和(なごみ)献立」の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。  
※京都市教育委員会のホームページで教材(PDF形式)を見ることができます。  
【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕 せまい歩道 一列で歩こう 雨の日も 鞍馬小学校 6年 水島 楓

〔環境標語〕 エコ活動 捨てない努力と 使う知恵 明德小学校 6年 横田 侑香

月日(曜)	12 5月16日(月)	2 5月17日(火)	和⑤ 5月18日(水)	13 5月19日(木)	6 5月20日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ビビンバ(具)肉と卵 ② ビビンバ(具)ナムル ③ わかめスープ	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① ポークビーンズ ② ほうれん草のソテー	(黄)ごはん ① 牛肉とひじきのいため煮 ② たけのこのおかか煮 ③ 春野菜のみそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さけの塩こうじあげ ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁
材	① (赤)牛ひき肉 40g (緑)しょうが 0.2 (黄)三温糖 0.5 (赤)鶏油 0.2 (黄)さとう 2.5 (赤)鶏さみり 1.1 (黄)みりんと酒 1.1 (赤)鶏さみり 0.5 (黄)しょうゆ 20 (赤)鶏さみり 0.3 (黄)しょうゆ 0.2	① (赤)上豚角切肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 11 ウスターソース 1.8 塩 0.5 こしょう 0.02 ローリエ 0.01	① (赤)牛肉 35g (赤)油あげ 10 (赤)あんじ 10 (赤)ひき肉 3 (黄)サラダ油 0.7 (黄)三みり 2.3 こいくちしょうゆ 1.1 こいくちしょうゆ 4.5	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さみり 1 みりんと酒 1 うすくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 2	① (赤)さけ(角切) 50g (黄)塩こうじ 3.25 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 2.5
料	② (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 30 (緑)大豆 20 (緑)たまねぎ 2 (黄)ごま油 0.4 (黄)しょうゆ 1 (黄)しょうゆ 1 うすくちしょうゆ 3	② (緑)ほうれん草 60 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.8	② (赤)こんにゃく 20 (緑)たけのこ缶詰 30 (赤)花かつお 0.4 (黄)さみり 0.5 こいくちしょうゆ 0.6 うすくちしょうゆ 1.2 うすくちしょうゆ 1.8 だし昆布 1	② (緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 40 (黄)すりごま 3 みりんと酒 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 けすりぶし 0.2	② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 1 みりんと酒 1 うすくちしょうゆ 2 けすりぶし 1 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 25 うすくちしょうゆ 1
材	③ (赤)とうふ 20 (赤)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)キンスープ 15 料理酒 1 塩 0.6 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2.3		③ (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 20 (赤)赤みそ(京北) 13 (赤)けすりぶし 1.7		③ (赤)とうふ 40 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 4 (赤)信州みそ 5 けすりぶし 1.5

月日(曜)	16 5月23日(月)	1 5月24日(火)	4 5月25日(水)	9 5月26日(木)	7 5月27日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② トマトだご汁	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① キャベツのクリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① カレーうどん ② 小松菜のごまいため	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とキャベツのみそいため ② 五目煮豆	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クービリチー ③ パインゼリー
材	① (赤)さば 1切(54g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.7 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベコン 8 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パスタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.6 こしょう 0.01	① (黄)干うどん 30g (赤)鶏肉 20 (赤)油あげ 15 (緑)たまねぎ 25 (緑)細ねぎ 2 (黄)さみり 0.8 みりんと酒 1.1 カレー粉 0.6 塩 0.3 こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 4 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 2 だし昆布 1	① (赤)上豚肉 40g (赤)料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.4 (緑)しょうが 0.4 (黄)ごま油 0.8 (緑)たまねぎ 15 (緑)にんじん 15 (緑)キャベツ 42 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.5 (赤)赤みそ 4 (黄)さみり 1 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.8	① (赤)油あげ 30g (黄)三温糖 1.4 こいくちしょうゆ 2 けすりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)もやし 30 (黄)サラダ油 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1
料	② (赤)鶏肉 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)トマト 15 (緑)小松菜 10 (緑)ホールトマト缶詰 5 (黄)小麦粉 12 (黄)片くり粉 4 塩 0.1 料理酒 1 みりんと酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 けすりぶし 1	② (緑)にんじん 10 (緑)コン 10 (緑)三度豆 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	② (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)みりんと酒 0.7 うすくちしょうゆ 2	② (赤)ちくわ 8 (赤)大豆 8 (緑)にんじん 5 (赤)こんにゃく 8 (赤)切こんぶ 1 (黄)三温糖 0.9 こいくちしょうゆ 2	② (赤)上豚肉 10 (緑)切干大根 4 つきこんにゃく 10 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)ごま油 0.7 (黄)さみり 0.8 みりんと酒 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.4
材					③ (緑黄)パインゼリー 1個(30g)

## Let's チャレンジ! 給食献立

季節の食材でもう一品! ~ 5月の献立から ~

### たけのこのおかか煮

3月から5月にかけてのごく限られた時期に出回るたけのこ。ぜひこの時期に味わっておきたい食材です。余分なナトリウムの排出を促すカリウムや、便秘の予防や改善に役立つ食物繊維が多く含まれています。

**材料 4人分**

こんにゃく…………… 80g

たけのこ(水煮) …… 120g

花かつお…………… 1.6g

さとう…………… 小さじ1弱

みりん…………… 小さじ1/2

こいくちしょうゆ… 小さじ1弱

うすくちしょうゆ… 小さじ1強

だし昆布…………… 8g

水…………… 350cc

**作り方**

① だし昆布でだしをとる。(水 350cc)

② たけのこは小さめの乱切りにする。

③ こんにゃくは1cm位の厚さの色紙切りにしてゆでる。

④ 定量のだし汁(250cc)にみりん・うすくちしょうゆ・半量のこいくちしょうゆを加えて煮汁を作り、②③を煮ふくめる。

⑤ たけのこがほとんどやわらかくなったら、残りのこいくちしょうゆを加えて味をととのえ、汁気がなくなるまで煮ふくめる。

⑥ 最後に花かつおを加えて仕上げる。

~できあがり~

### 台風献立について

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させるなどの緊急な対応が必要になります。通常の献立を大量の食材をゴミとして廃棄することは、教育上の観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合、保管できるα化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した台風献立に変更して給食を実施することとしています。

台風献立ABCのうち、どの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容の一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
		鶏卵	大豆	牛乳	小麦	落花生	えび	かに
台風献立C	マカロニ	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A・台風献立B	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A・台風献立B	みそ	×	○	×	×	×	×	×
台風献立A・台風献立B・台風献立C	しょうゆ	×	○	×	○	×	×	×

\* 魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のタンパク質が極めて微量ながら検出される可能性があります。

\* 原材料やコンタミネーションについては、「京都市小学校給食用物資(パン・加工品)原材料一覧表」に掲載していますので、必要な方は学校にお尋ねください。

### 台風献立 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について