



令和4年6月分 京都市小学校給食献立表



伏見支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑨ 5月30日(月)	② 5月31日(火)	⑮ 6月1日(水)	⑦ 6月2日(木)	⑭ 6月3日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と牛肉のトマト煮 ② 小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 夏野菜のあんかけごはん(具) ② ひじきの煮つけ ③ みかかん	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のあまから煮 ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ 赤だし	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② ビーフンスープ
材	① (赤)さば1切(54g) (緑)しょうが1.6 (黄)ごま油0.3 (赤)赤みそ1.8 (黄)三温糖2.7 料理酒3.5 トウバンジャン0.1 こいくちしょうゆ1.8 米酢1.4	① (赤)牛肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ50 (緑)にんじん10 (緑)ホールトマト缶詰30 (黄)サラダ油1 トマトケチャップ4 ウスターソース2.5 塩0.7 こしょう0.02 口ーリエ0.01	① (赤)鶏肉25g (赤)万願寺とうがらし10 (赤)ねぎ30 (赤)油(揚げ用)5.2 (赤)たまねぎ25 (赤)にんじん10 (赤)しょうゆ0.5 (赤)ごま油0.5 (赤)みりん0.5 (赤)酒3 (赤)塩0.5 (赤)こしょう0.5 (赤)片栗粉4 (赤)片栗粉4 (赤)片栗粉1	① (赤)鶏肉60g (赤)ラマダネ1 (赤)ラマダネ20 (赤)ラマダネ0.5 (赤)とろろ1.5 (赤)とろろ1.2 (赤)とろろ1.2 (赤)とろろ1.2 (赤)とろろ1.2 (赤)とろろ0.8 ② (赤)切干大根4 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根2 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根5 (赤)切り干し大根30 (赤)切り干し大根1 ③ (赤)とろろ40 (赤)とろろ2 (赤)とろろ0.5 (赤)とろろ4 (赤)とろろ5 (赤)とろろ1.7	① (赤)肉(もも)35g (赤)油0.5 (赤)酒1 (赤)しょうゆ2.3 (赤)しょうゆ1.5 (赤)しょうゆ0.8 (赤)しょうゆ0.5 (赤)しょうゆ40 (赤)しょうゆ30 (赤)しょうゆ15 (赤)しょうゆ0.8 (赤)しょうゆ1.5 (赤)しょうゆ0.2 (赤)しょうゆ2.3 (赤)しょうゆ2 (赤)しょうゆ0.5 (赤)しょうゆ1 ② (赤)ビーフン8 (赤)ビーフン5 (赤)ビーフン20 (赤)ビーフン10 (赤)ビーフン0.6 (赤)ビーフン15 (赤)ビーフン0.4 (赤)ビーフン0.01 (赤)ビーフン0.5 (赤)ビーフン2.5
料	② (赤)鶏肉30 (赤)じゃがいも65 (赤)たまねぎ45 (赤)にんじん15 (赤)サラダ油1 (赤)三温糖0.8 (赤)みりん2.3 こいくちしょうゆ2.3 うすくちしょうゆ4	② (赤)にんじん5 (赤)小松菜70 (赤)コン10 (赤)サラダ油0.5 (赤)塩0.3 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.1	② (赤)油あげ12 (赤)サラダ油0.7 (赤)サラダ油0.8 (赤)みりん2 (赤)こしょう4 (赤)片栗粉1 ③ (赤)みかん1個(75g)	② (赤)切干大根4 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根2 (赤)切り干し大根1 (赤)切り干し大根5 (赤)切り干し大根30 (赤)切り干し大根1 ③ (赤)とろろ40 (赤)とろろ2 (赤)とろろ0.5 (赤)とろろ4 (赤)とろろ5 (赤)とろろ1.7	② (赤)ビーフン8 (赤)ビーフン5 (赤)ビーフン20 (赤)ビーフン10 (赤)ビーフン0.6 (赤)ビーフン15 (赤)ビーフン0.4 (赤)ビーフン0.01 (赤)ビーフン0.5 (赤)ビーフン2.5
月日(曜)	⑮ 6月6日(月)	③ 6月7日(火)	⑩ 6月8日(水)	⑬ 6月9日(木)	⑯ 6月10日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② 切干大根の煮つけ	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① ソーセージと野菜のいためナムル ② とうふと青菜のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① なま節のしょうが煮 ② だいこん葉のごまいため ③ かきたま汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ブラウンシチュー ② 野菜のソテー	(黄)胚芽米ごはん (赤)牛乳 ① おからツナ丼(具) ② ほうれん草のごま煮 ③ みょうがのみそ汁
材	① (赤)上肉20g (赤)料理酒1 こいくちしょうゆ1 (赤)大豆17 (赤)ほうれん草25 (赤)しょうが0.4 (赤)にんにく0.4 (赤)たけのこ缶詰20 (赤)干しいたけ0.8 (赤)サラダ油1 (赤)赤みそ4 (赤)八丁みそ1 (赤)さとう1.5 (赤)料理酒1.5 こいくちしょうゆ1.5	① (赤)チキンフランクフルト15g (赤)じゃがいも35 (赤)油(揚げ用)1.5 (赤)にんじん10 (赤)キャベツ42 (赤)きゅうり8 (赤)サラダ油0.8 (赤)すりごま2.5 (赤)さとう0.4 うすくちしょうゆ4 米酢2	① (赤)なま節(角)40g (赤)しょうが1.3 (赤)とうがらし1.2 (赤)みりん1.2 (赤)料理酒1.6 こいくちしょうゆ0.8 うすくちしょうゆ1.2	① (赤)上肉25g (赤)じゃがいも50 (赤)たまねぎ60 (赤)にんじん15 (赤)サラダ油(炒め用)1 (赤)サラダ油(ルー用)4 (赤)小麦粉6 (赤)小麦粉5 (赤)トマトピューレ2 (赤)パーベキューソース4 (赤)ウスターソース1.1 塩0.9 こしょう0.02 ガーリックパウダー0.1 口ーリエ0.01	① (赤)まぐろ油漬40g (赤)おからパウダー1 (赤)たまねぎ20 (赤)にんじん10 (赤)しょうが0.6 (赤)干しいたけ0.5 (赤)サラダ油0.3 (赤)三温糖1.8 (赤)みりん2.1 (赤)料理酒1.3 こいくちしょうゆ4.3
料	② (赤)油あげ10 (赤)だいこん葉30 (赤)切干大根5 (赤)三温糖1.3 うすくちしょうゆ4 けすりぶし2	② (赤)とうふ30 (赤)にんじん5 (赤)小松菜20 チキンスープ15 料理酒0.5 塩0.3 うすくちしょうゆ4	② (赤)だいこん葉65 (赤)サラダ油0.7 (赤)すりごま2 (赤)花かつお0.4 (赤)みりん0.7 うすくちしょうゆ2	② (赤)にんじん5 (赤)キャベツ42 (赤)コン10 (赤)サラダ油0.7 (赤)塩0.2 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.8	② (赤)にんじん5 (赤)ほうれん草60 (赤)すりごま2.5 こいくちしょうゆ2 けすりぶし0.2

地産地消献立 和(なごみ)献立

6月は食育月間

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要です。食育基本法では「子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし生涯にわたって健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるもの」と示されています。様々な経験を通じて「食」に関する正しい知識と望ましい「食」を選択する力を習得できるよう家庭と学校が手を携え、子どもたちの心身ともに健全な育成を図っていきましょう。

朝食で素敵な一日を

令和元年度に本市で実施した食生活調査の結果は、朝食を毎日食べるという児童が90%でした。同調査で保護者の方に回答いただいた、朝食で毎日準備する食品については、ごはんやパンなどの主食が約80%に対し、魚・肉・大豆・卵が約35%、野菜が約25%という結果でした。

主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(肉や魚、卵など)・副菜(野菜や豆、海藻など)をそろえると、栄養バランスがとりやすくなります。しかし、忙しい朝にすべてそろえるのは大変ということもありますよね。一日を素敵に始めるための朝食について家族みんなで考え、まずは取り組みやすいことから始めてみませんか。

いつもの朝食にプラスワン

ごはん派の方に!

みそ汁をプラス

あたたかい汁物は眠っている間に下がった体温を上げ、体を目覚めさせてくれます。冷蔵庫にある食材でいろいろなパターンができるのでおすすめです。

納豆をプラス

主食だけでは不足しがちなたんぱく質を補うことができます。すぐに食べることができます。

昨日のおかずや常備菜をプラス

常備菜・ひじきの煮つけ、きんぴら、佃煮等

野菜のおかずはビタミンや、ミネラルがプラスされ、おなかの調子を整えてくれます。

パン派の方に!

牛乳をプラス

水分補給とともに、カルシウムやたんぱく質もとることができます。寒い日には温めるのもおすすめです!

野菜やチーズ、ハムなどをトッピング

食品数が一気に増え、バランスアップになります。パンと一緒に食べられるので、忙しい朝にもうれしい一品です!

さらにもう一品食べたいときに!

包丁や火を使わなくても食べることができる、ヨーグルトやチーズ、果物などもおすすめです。

今は朝食を食べていない人も、飲み物やスープなど手軽なものから始めてみましょう。朝からおなかを動かす習慣を身につけ、慣れてきたら少しずつステップアップをめざしましょう!

6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
6/21	① チャウダー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×
6/22	⑯ 高野とうふと野菜のたき合わせ	高野とうふ(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、すばし(かたぐちいわし)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」「大豆」、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。

〔交通安全標語〕 行き慣れた道でも危険は潜んでる 砂川小学校 6年 森脇 賢太

〔環境標語〕 コンビニで環境のため マイバッグ 藤城小学校 6年 長江 玄太

月日(曜)	19 6月13日(月)	4 6月14日(火)	20 6月15日(水)	8 6月16日(木)	和5 6月17日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 青椒肉糸 ② トマトと卵のスープ	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① チキンカレーシチュー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のこはくあげ ② かみなりこんにやく ③ もやしの煮びたし	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とこんにやくのいため煮 ② 金時豆の甘煮 ③ キャベツのすまし汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① にしんなす ② もずくのみそ汁
材	① (赤)牛 肉 40g (緑)ピ マ ン 15 (緑)し ょ う が 0.4 (緑)た の こ 缶 詰 25 (黄)サ ラ ダ 油 1 (黄)さ と う 0.5 (黄)料 理 酒 2 オイスターソース 3 こいくちしょうゆ 1.7 (黄)片 くり 粉 1	① (赤)鶏 肉(むね) 30g (黄)が い も 50 (緑)た に し ま ん よ ね 50 (緑)し ょ う が 15 (緑)た の こ 缶 詰 0.4 (黄)サ ラ ダ 油(炒め用) 1 (黄)サ ラ ダ 油(ルー用) 1.5 (黄)小 麦 粉 2.5 (黄)小 麦 粉 5 (赤)小 麦 粉 5 (赤)脱 脂 粉 乳 0.7 チー ズ(小角) 5 チー ズ(調理用) 5 ト マ ト ビ ュ ー レ 3 フ ル ツ ャ ッ ツ ネ ス 2 パ ー ベ キ ュ ー ソ ー ス 4 ウ ス タ ー ソ ー ス 1.7 こ ー し ゃ ゅ う ゆ 0.8 ガ ー リ ッ ク パ ウ ダ ー 0.1 オ ー ル ス パ イ ス エ 0.03 こ ー し ゃ ゅ う ゆ 0.01	① (赤)鶏 肉 55g (緑)し ょ う が 2 (赤)料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 1.7 うすくちしょうゆ 1.7 (黄)米 粉 3 (黄)片 くり 粉 7 (黄)油 (揚げ用) 3 ② (赤)こ ん に や く 40 (黄)こ ー し ゃ ゅ う ゆ 0.5 (赤)花 さ か ま つ 油 0.3 (黄)か と り お う 0.8 す け り ぶ し 1.2 うすくちしょうゆ 2 け ず り ぶ し 0.3 ③ (赤)油 さ あ と り げ 12 (黄)さ み と り う ん 0.3 うすくちしょうゆ 1.1 け ず り ぶ し 1.7 (赤)け ず り ぶ し 0.2 (緑)け ず り ぶ し 5 (赤)も や し 55 (緑)ほ う れ ん 草 20 (赤)うすくちしょうゆ 2	① (赤)上 豚 肉 40g (緑)し ょ う が 0.4 (赤)糸 こ ん に や く 30 (緑)干 し い た け 0.8 (黄)さ と う 油 1 (黄)さ と う 1 み り ん 1.1 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 3.4 ② (赤)金 時 豆 10 (黄)三 温 糖 2.5 うすくちしょうゆ 0.5 ③ (赤)鶏 肉 15 (緑)に ん じ ん 10 (赤)キ ャ ベ ツ 30 (赤)塩 0.4 うすくちしょうゆ 4 け ず り ぶ し 1.5	① (赤)開干にしん 1/2枚 (43g) (黄)三 温 糖 3 み り ん 1.1 料 理 酒 1.5 こいくちしょうゆ 4 (緑)な す 40 (黄)三 温 糖 0.5 こいくちしょうゆ 1.1 ② (赤)と う ぶ 40 (赤)油 あ げ 10 (赤)も す く 10 (緑)細 ね ぎ 2 (赤)信 州 み そ 5 (赤)赤 み そ 4 け ず り ぶ し 1.5
料	② (赤)鶏 卵 25 (緑)た ま ね ぎ 20 (赤)ト マ ト 15 チ キ ン ス ー プ 10 料 理 酒 1 塩 0.8 こ し ゃ ゅ う 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)片 くり 粉 1	② (赤)に ん じ ん 10 (赤)に ん じ ん 10 (赤)に ん じ ん 10 (赤)に ん じ ん 3 (赤)に ん じ ん 1 (赤)に ん じ ん 0.4 (赤)に ん じ ん 0.2 (赤)に ん じ ん 0.01			
月日(曜)	11 6月20日(月)	1 6月21日(火)	17 6月22日(水)	12 6月23日(木)	6 6月24日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレーどうふ ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ほうれん草の煮びたし	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ごま酢煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さわらのたつたあげ ② 野菜のきんぴら ③ みそ汁
材	① (赤)上 豚 肉 20g (赤)と う ぶ 80 (赤)た ま ね ぎ 30 (赤)に ん じ ん 10 (赤)し ょ う が 0.5 (赤)サ ラ ダ 油 1 (赤)さ と う 1 み り ん 1.2 料 理 酒 1 カ レ ー 粉 0.6 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片 くり 粉 2 け ず り ぶ し 1 ② (赤)上 豚 肉 20g (赤)と う ぶ 80 (赤)た ま ね ぎ 30 (赤)に ん じ ん 10 (赤)し ょ う が 0.5 (赤)サ ラ ダ 油 1 (赤)さ と う 1 み り ん 1.2 料 理 酒 1 カ レ ー 粉 0.6 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片 くり 粉 2 け ず り ぶ し 1	① (赤)ハ ム 15g (赤)た ま ね ぎ 5 (赤)キ ャ ベ ツ 42 (赤)サ ラ ダ 油 0.5 塩 0.2 こ し ゃ ゅ う 0.02 (黄)マ ヨ ネ ー ス ソ ー ス 1袋 (8g) ② (赤)鶏 肉 15 (赤)ミ ッ ク ス ビ ー ンズ 15 (赤)じ ゃ が い も 20 (赤)た ま ね ぎ 20 (赤)に ん じ ん 10 (赤)サ ラ ダ 油(炒め用) 0.5 (赤)サ ラ ダ 油(ルー用) 1 (赤)パ タ ー 2.5 (赤)小 麦 粉 4 (赤)脱 脂 粉 乳 5 (赤)チ ー ズ(小角) 5 チ キ ン ス ー プ 10 塩 0.6 こ し ゃ ゅ う 0.02	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さ と う 2.4 うすくちしょうゆ 6 け ず り ぶ し 1 (赤)鶏 肉 25 (赤)に ん じ ん 15 (赤)干 し い た け 0.8 (赤)さ と う 1 うすくちしょうゆ 2.5 ② (赤)油 あ げ 12 (赤)に ん じ ん 10 (赤)ほ う れ ん 草 65 (赤)さ と う 0.5 み り ん 1.1 こいくちしょうゆ 3.4 け ず り ぶ し 0.3	① (赤)鶏 ひ き 肉 25g (赤)じ ゃ が い も 70 (赤)た ま ね ぎ 50 (赤)し ょ う が 0.5 糸 こ ん に や く 20 (赤)サ ラ ダ 油 1 (赤)さ と う 1 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 5.4 (赤)片 くり 粉 1 ② (赤)し ら す ぼ し 3 (赤)に ん じ ん 5 (赤)キ ャ ベ ツ 42 (赤)細 切 こ ん ぶ 0.5 (赤)す り ご ま 2 (赤)さ と う 0.8 うすくちしょうゆ 3 米 酢 1.3	① (赤)さ わ ら 1切 (50g) (赤)し ょ う が 2 料 理 酒 1 うすくちしょうゆ 2 (赤)米 粉 3 (赤)片 くり 粉 6 (赤)油 (揚げ用) 2.5 ② (赤)に ん じ ん 15 (赤)三 度 豆 10 つ き こ ん に や く 35 (赤)サ ラ ダ 油 0.5 (赤)い り ご ま 2 (赤)さ と う 0.7 み り ん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 ③ (赤)と う ぶ 40 (赤)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 ず り ぶ し 1.5
料					

そうだ、野菜とろう!


～野菜はなんで健康にいいの?～

最近、なんだか調子がよくない… その原因のひとつには「野菜不足」があるかもしれません。

野菜には、私たちの体の調子を整える食物繊維、ビタミン、ミネラルが多く含まれています。


食物繊維

腸の調子を整える手助けをします。便秘を防ぐうえで欠かせません。




ビタミン

体の調子を保つ手助けをします。体内ではほとんど作ることができないので、食事からの摂取が必要です。




カリウム(ミネラル)

余分なナトリウム(食塩)を体外に排出する手助けをします。食塩の取り過ぎを調節します。




カルシウム(ミネラル)

骨や歯を形成する手助けをします。成長期には欠かせません。



食育月間の6月は、「そうだ、野菜とろう!」を合言葉に、旬野菜を使った一皿をいつもの食事に+(プラス)してみませんか。

旬の野菜レシピはこちら→ [京・食ねっと レシピ 検索](#)



『こころとからだを育む学校給食』

上里小学校 教諭 河内 美栄

給食室の入り口に、今日の給食のコーナーがあります。登校するとすぐに献立を見に寄っていく子どもたち。「やった。カレーや。」など、喜びながら教室へ上がっていきます。子どもたちにとって、給食は学校生活の中の大きな楽しみの一つなのです。

ほとんどの子どもたちにとっては、給食時間はとても楽しい時間ですが、食べることが苦手な児童にとっては、給食時間は楽しい時間ではないかもしれません。「これは、どんな味なのか?」「減らしてもいいのか?」など、いろいろな不安を抱えています。しかし、友だちがおいしそうに食べていると、食べてみようかなと一口、口に運びます。食べてみると、「おいしい。」と食べ始めます。友だちに影響されて、食べられるものがどんどん増えていきます。食べる量も増えると、体も少しずつ丈夫になり、食べる意欲も、そして、学習などの意欲も増していくように感じます。このように、給食を通して、児童がどんどん成長していくのを感じるとともに、改めて食が児童の心や体に大きく影響していると考えさせられます。

また、栄養教諭の先生方による食の学習は、自分の食事についてしっかりとふりかえり、今後の自分の食生活に活かそうと考える大切な時間となっています。「いただきます。」の意味を考える学習をした時には、「食べ物に関わっているすべての人に感謝して、ごちそうさまを言いたい。」など、子どもたちの食への意識が変わったのを実感したことがあります。

学校給食は、お昼ご飯というだけでなく、このように児童のこころとからだを育んでいくものであると思います。これからも毎日子どもたちと関わっていきながら給食時間を大切に過ごしていきたいと考えています。

今月の給食指導の目標

食べ物について 知ろう

6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	383	3.1
中学年	644	357	2.6
低学年	567	332	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。

《物資について》

ふりかけ(しそ)

急遽おかずを提供できない状況となった場合や、台風・地震等による災害で、学校に納品された米飯のみを提供する状況となった場合に備えるため、緊急時物資として取り扱う「ふりかけ(しそ)」を学校で保管しています。赤しそのふりかけで、原材料にアレルギー原因物質の7品目(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに)と「ごま」は含まれていません。

