



# 令和7年11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

今月の給食指導の目標

食べる喜びを  
味わおう



11月分 平均摂取量

| 区分  | エネルギー<br>(kcal) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) |
|-----|-----------------|---------------|-----------|
| 高学年 | 684             | 372           | 3.2       |
| 中学年 | 600             | 346           | 2.7       |
| 低学年 | 524             | 322           | 2.2       |



今月の行事献立

| 行事名  | 献立番号 |
|------|------|
| 給食感謝 | 6    |

| 月日(曜) | ⑧ 11月4日(火)                                                                                                                                                                                     | ⑩ 11月5日(水)                                                                                                                                                                | ⑬ 11月6日(木)                                                                                                                                                                                                            | ③ 11月7日(金)                                                                                                           |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ⑤なま節のしょうが煮<br>② 小松菜と切干大根の煮びたし<br>③ みそ汁                                                                                                                                    | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ①みずなとつみれのはりはり鍋<br>② ひじき豆                                                                                                                             | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① マーボ豆腐<br>② ほうれん草ともやしのいためナムル                                                                                                                                                                     | (黄)味つけコッペパン<br>(赤)牛乳<br>① ベーコンとポテトの変わりオムレツ<br>② 野菜のスープ煮                                                              |
| 材     | ① (赤)なま節(角) 40g<br>(緑)しょうが 1.3<br>(黄)みりん 1.1<br>料理酒 1.45<br>こいくちしょうゆ 0.7<br>うすくちしょうゆ 1.1                                                                                                       | ① (赤)鶏ひき肉 12g<br>(赤)まぐろ 14<br>(緑)細ねぎ 2<br>(緑)しょうが 0.8<br>料理酒 1.5<br>塩 0.1<br>(黄)片くらり粉 3.5<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)水菜 22.5<br>(黄)はるさめ 3<br>塩 0.18<br>うすくちしょうゆ 3.2<br>けずりぶし 1.7 | ① (赤)豚ひき肉 25g<br>(赤)とうふ 90<br>(緑)たまねぎ 40<br>(緑)しょうが 0.8<br>(緑)にんにく 0.3<br>(黄)サラダ油 1<br>チキンスープ 10<br>(赤)赤みそ 3<br>(黄)さとう 0.5<br>料理酒 1<br>一味唐辛子 0.02<br>テンメンジャン 2.2<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>塩 0.1<br>こしよ う 0.02<br>(黄)片くらり粉 2 | ① (赤黄)ベーコン 7g<br>(赤)鶏卵 55<br>(黄)じゃがいも 20<br>(緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 5<br>(黄)サラダ油 1<br>チキンスープ 10<br>塩 0.5<br>こしよ う 0.02 |
| 料     | ② (緑)切干大根 4<br>(黄)三温糖 0.9<br>みりん 1<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>けずりぶし 1.5<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)小松菜 30<br>うすくちしょうゆ 0.9<br>③ (赤)油あげ 8<br>(黄)じゃがいも 30<br>(緑)たまねぎ 20<br>(赤)赤みそ 3.7<br>(赤)信州みそ 4.5<br>けずりぶし 1.5 | ② (赤)大豆 8<br>(赤)油あげ 8<br>(緑)にんじん 5<br>(赤)ひじき 4<br>(黄)サラダ油 0.5<br>(黄)三温糖 1.2<br>みりん 2.3<br>こいくちしょうゆ 4<br>けずりぶし 0.5                                                         | ② (緑)ほうれん草 50<br>(緑)もやし 50<br>(黄)ごま油 1<br>(黄)さと う 0.9<br>うすくちしょうゆ 4.1<br>米 酢 1                                                                                                                                        | ② (緑)たまねぎ 20<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 40<br>チキンスープ 10<br>塩 0.5<br>こしよ う 0.02<br>うすくちしょうゆ 2<br>口ーリ エ 0.01             |

| 月日(曜) | ⑭ 11月10日(月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ④ 11月11日(火)                                                                                                                                                                                | ⑪ 11月12日(水)                                                                                                                                                 | ⑮ 11月13日(木)                                                                                                                           | ⑨ 11月14日(金)                                                                                            |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① チキンカレー<br>② ソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (黄)小型コッペパン<br>(赤)牛乳<br>① ソース焼きそば<br>② スープ                                                                                                                                                  | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① チキンチキンごぼう<br>② 豆乳のみそ汁                                                                                                                  | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ①高野どうふの卵とじ<br>② ほうれん草と切干大根のごま煮                                                                                  | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ⑤鶏肉のてり焼き<br>② キャベツの煮つけ<br>③ 赤だし                                                   |
| 材     | ① (赤)鶏肉 30g<br>(黄)じゃがいも 40<br>(緑)たまねぎ 50<br>(緑)にんじん 15<br>(黄)しょうが 0.4<br>(黄)サラダ油(炒め用) 1<br>(黄)サラダ油(ルー用) 1<br>(黄)パスタ 4<br>(黄)小麦粉 6<br>(赤)カサネ粉 1.2<br>(赤)脱脂粉 5<br>(赤)チーズ(小角) 5<br>(赤)ヨーグルト(調理用) 5<br>(赤)トマトピューレ 5<br>フルーツチャツネ 2<br>バーベキューソース 4<br>ウスターソース 1.7<br>塩 0.7<br>こしよ う 0.02<br>ガーリックパウダー 0.1<br>オースパイ 0.03<br>こいくちしょうゆ 1.1<br>口ーリ エ 0.01 | ① (黄)中華乾麺 30g<br>(赤)上豚肉 30<br>(緑)たまねぎ 25<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 45<br>(黄)サラダ油 1<br>(赤)けずり粉(かつお) 0.5<br>(黄)さと う 0.5<br>バーベキューソース 5<br>ウスターソース 10<br>塩 0.3<br>こしよ う 0.03<br>ガーリックパウダー 0.05 | ① (赤)鶏肉 40g<br>(黄)料理酒 1<br>塩 0.1<br>こしよ う 0.01<br>(黄)片くらり粉 7<br>(緑)ごぼう 20<br>(黄)片くらり粉 3<br>(黄)油(揚げ用) 9<br>(緑)えだ豆(おき実) 5<br>(黄)さと う 3<br>みりん 2<br>こいくちしょうゆ 3 | ① (赤)高野どうふ(角切) 10g<br>(黄)さと う 1.4<br>うすくちしょうゆ 3.4<br>(赤)鶏卵 50<br>(緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 10<br>(黄)さと う 0.4<br>うすくちしょうゆ 4.4<br>けずりぶし 1.2 | ① (赤)鶏肉 60g<br>(緑)たまねぎ 20<br>(黄)さと う 0.5<br>みりん 1<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 1<br>うすくちしょうゆ 1<br>(黄)片くらり粉 1.2 |
| 料     | ② (緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 42<br>(黄)サラダ油 0.5<br>塩 0.2<br>こしよ う 0.01<br>うすくちしょうゆ 0.6                                                                                                                                                                                                                                                                | ② (緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)もやし 20<br>チキンスープ 15<br>塩 0.5<br>こしよ う 0.02<br>こいくちしょうゆ 0.4<br>うすくちしょうゆ 2                                                                                   | ② (赤)豆乳 15<br>(赤)油あげ 8<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)ほうれん草 10<br>(赤)白みそ 3<br>(赤)信州みそ 8<br>けずりぶし 1.5                                                                   | ② (緑)にんじん 5<br>(緑)ほうれん草 50<br>(緑)切干大根 4<br>(黄)すりごま 3<br>(黄)三温糖 1.2<br>うすくちしょうゆ 4<br>けずりぶし 2                                           | ② (赤)油あげ 12<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)キャベツ 42<br>うすくちしょうゆ 2.7<br>けずりぶし 1                                     |
|       | ③ (赤)とうふ 40<br>(赤)乾燥わかめ 0.5<br>(赤)信州みそ 3.5<br>(赤)八丁みそ 4.5<br>けずりぶし 2                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                       |                                                                                                        |

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 ⑤ 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立……⑤さつま芋の梅尾煮 ⑥なま節のしょうが煮 ⑨鶏肉のてり焼き

おいしい給食の理由

陵ヶ岡小学校 PTA会長 千葉 久美

給食時間に学校へ行くと、教室から元気な声で「いただきます」の声が聞こえてきます。息子のクラスは学校で一番食べるクラスだそうです。献立表を見てみると「私の小学生のころとはぜんぜん違うな。なんかおいしそうだな。」と。私が小学生の頃は食パンに牛乳とおかずがほとんどでご飯の献立は少なかったです。今はほとんどがご飯でおかずもいろいろなメニューがあって、子どもたちがうらやましいなと思いました。

昨年、初めて給食試食会に参加し、調理工程を映像で見せていただきました。玉ねぎも大きな鍋で時間をかけて炒め、ルーも小麦粉から作ってくださっていて驚きました。また、春巻きは一つ一つ巻き、カツも一つ一つ衣をつける。すぐ手をかけて給食を作ってくださっていて、おいしい理由がわかりました。そのあと調理工程を思い浮かべながらカレーを試食し、おいしくて子どもたちが給食を大好きなのがわかりました。なかなか自分ではできないなと思いました。全校児童の給食を丁寧に作ってくださる調理員の方々に感謝しかありません。こんなおいしい給食を毎日食べられる子どもたちがうらやましく思います。また、多くの保護者の方にもこんなにも手間をかけて作ってくださっていることを知ってほしいとも思いました。

これからも子どもたちには栄養満点でおいしい給食を作ってくださる調理員の方々に感謝し、給食の時間を楽しんでほしいと思います。また学校へ行ったときに元気な声の「いただきます。」「ごちそうさまでした。」を聞きたいです。

11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 |   |   |
| 11/11 | ④   | ソース焼きそば   | 中華乾麺       | ×  | ×  | ×  | ○   | ×  | ×  | × | × |
| 11/19 | ⑥   | みそ汁       | 切りふ(小)     | ×  | ×  | ×  | ○   | ×  | ×  | × | × |
| 11/13 | ⑮   | 高野どうふの卵とじ | 高野どうふ(角切)  | ×  | ○  | ×  | ×   | ×  | ×  | × | × |
| 11/ 6 | ⑬   | マーボ豆腐     | テンメンジャン    | ×  | ×  | ×  | ○   | ×  | ×  | × | × |

\*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、小あじ、しらすばし、すばし(カタクチイワシ)等については、魚卵が含まれる可能性があります。

\*魚の切身や加工品(まぐろ油漬やさば水煮等)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。

交通安全標語 一時停止 左右確認 交差点 池田東小学校 6年 牛田 優羅

環境標語 歩んでいこう 持続可能な社会へと 池田小学校 6年 横田 花怜

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 今月のセルフ給食 献立名に(具)の表記がある献立は、各自でパンにはさんだり、ごはんのにせたり、まぜたりして食べます。

⑤ スチームコンベクションオープンを使った献立…⑤さつまいもの梅尾煮 ⑥なま節のしょうが煮 ⑨鶏肉のてり焼き

| 月日(曜) | ⑦ 11月17日 (月)                                                                                                                                                                                                                          | ② 11月18日 (火)                                                                                                                                                                                                                     | ⑥ 11月19日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | ⑦ 11月20日 (木)                                                                                                                                                                                                 | ⑩ 11月21日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① さばのしょうが煮<br>② 厚あげの野菜あんかけ                                                                                                                                                                                        | (黄)全粒粉パン<br>(赤)牛乳<br>① だいこんのクリームシチュー<br>② ほうれん草のソテー                                                                                                                                                                              | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① ヒレカツ<br>② 野菜のソテー<br>③ みそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                    | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① 鶏肉と野菜の煮つけ<br>② ほうれん草の煮びたし                                                                                                                                                              | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① とりそぼろ丼(具)<br>② だいこん葉とじゃこのいためもの<br>③ すまし汁                                                                                                                                                                                                                    |
| 材     | ① (赤)さば1切(54g)<br>(緑)しょうが2<br>(黄)三温糖1.7<br>料理酒3.5<br>こいくちしょうゆ2.4<br>② (赤)厚あげ50<br>みりん2.3<br>料理酒1<br>うすくちしょうゆ3.2<br>(緑)たまねぎ20<br>(緑)にんじん10<br>(緑)青ねぎ5<br>(緑)しょうが0.5<br>(緑)干しいたけ0.8<br>(黄)さとう1.3<br>うすくちしょうゆ3.4<br>(黄)片くり粉2<br>けずりぶし1.6 | ① (赤)鶏肉30g<br>(緑)たまねぎ40<br>(緑)にんじん15<br>(緑)だいこん50<br>(黄)サラダ油(炒め用)1<br>(黄)サラダ油(ルー用)1<br>(黄)バター2.5<br>(黄)小麦粉4<br>(赤)脱脂粉乳5<br>(赤)チーズ(小角)5<br>こしょう0.02<br>② (緑)にんじん10<br>(緑)ほうれん草70<br>(黄)サラダ油0.7<br>塩0.3<br>こしょう0.01<br>うすくちしょうゆ0.9 | ① (赤)豚ヒレ肉60g<br>(緑)塩0.3<br>こしょう0.03<br>(黄)小麦粉(打ち粉用)4<br>(黄)小麦粉(衣用)6<br>(黄)パン粉20<br>(黄)油(揚げ用)8<br>(黄)とろろ0.4<br>トマトケチャップ6.5<br>トマトピューレ5<br>ウスターソース3.5<br>洋がらし0.05<br>② (緑)にんじん5<br>(緑)キャベツ42<br>(緑)コーン10<br>(黄)サラダ油0.7<br>こしょう0.2<br>③ (緑)たまねぎ25<br>(黄)切ふ(小)3<br>(赤)乾燥わかめ0.5<br>(赤)赤みそ3.7<br>(赤)信州みそ4.5<br>けずりぶし1.5 | ① (赤)鶏肉30g<br>(黄)じゃがいも65<br>(緑)たまねぎ45<br>(緑)にんじん15<br>(黄)サラダ油1<br>(黄)三温糖0.8<br>みりん2.3<br>こいくちしょうゆ2.3<br>うすくちしょうゆ4<br>② (赤)油あげ12<br>(緑)にんじん10<br>(緑)ほうれん草65<br>(黄)さとう0.5<br>みりん1.1<br>こいくちしょうゆ3.4<br>けずりぶし0.3 | ① (赤)鶏ひき肉40g<br>(緑)たまねぎ20<br>(緑)にんじん5<br>(緑)干しいたけ0.5<br>(黄)サラダ油0.5<br>(黄)さとり2.8<br>こいくちしょうゆ6.2<br>② (赤)しらすほし2<br>(緑)だいこん葉50<br>(黄)サラダ油0.8<br>(黄)みりん2.5<br>みりん0.8<br>料理酒0.4<br>こいくちしょうゆ1<br>③ (赤)とうふ30<br>(緑)えのきだけ10<br>(赤)乾燥わかめ0.5<br>塩0.4<br>うすくちしょうゆ2.3<br>けずりぶし0.9<br>だし昆布0.9 |
| 料     |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

| 月日(曜) | ⑬ 11月25日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ⑤ 11月26日 (水)                                                                                                                                                                                                              | ⑫ 11月27日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ① 11月28日 (金)                                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄)ごはん<br>(赤)牛乳<br>① さんまのかわり煮<br>② 小松菜のごまいため<br>③ はくさいの吉野汁                                                                                                                                                                                                                                   | (黄)ごはん<br>① 牛肉とひじきのいため煮<br>② ⑤さつまいもの梅尾煮<br>③ 水菜のみそ汁                                                                                                                                                                       | (黄)麦ごはん<br>(赤)牛乳<br>① テジブルコギ<br>② レタスと卵のスープ                                                                                                                                                                                                                                                             | (黄)黒糖コッペパン<br>(赤)牛乳<br>① ポークビーンズ<br>② じゃがいものソテー<br>③ チーズ                                                                                                                                                                                |
| 材     | ① (赤)さんま1切(40g)<br>(緑)しょうが1.6<br>(黄)ごま油0.3<br>(赤)赤みそ1.5<br>(黄)三温糖2.5<br>料理酒3<br>一味唐辛子0.01<br>こいくちしょうゆ1<br>米酢1.5<br>② (緑)小松菜65<br>(黄)サラダ油0.7<br>(黄)すりごま2.5<br>(赤)けずり粉(かつお)0.3<br>みりん0.6<br>うすくちしょうゆ1.8<br>③ (赤)とうふ30<br>(緑)にんじん10<br>(緑)はくさい30<br>塩0.4<br>うすくちしょうゆ2.5<br>(黄)片くり粉1<br>けずりぶし1.7 | ① (赤)牛肉35g<br>(赤)ひじき3<br>(緑)にんじん10<br>(黄)サラダ油0.7<br>(黄)三温糖1.9<br>みりん0.9<br>こいくちしょうゆ3.7<br>② (黄)さつまいも40<br>(緑)えだ豆(むき実)3<br>(黄)さとう3<br>みりん3<br>塩0.1<br>③ (赤)油あげ8<br>(緑)だいこん20<br>(緑)水菜10<br>(赤)白みそ7<br>(赤)信州みそ7<br>けずりぶし1.7 | ① (赤)上豚肉35g<br>(緑)にんじく0.3<br>(黄)さとろ酒1<br>こしょう0.02<br>(黄)こいくちしょうゆ2.7<br>(黄)ごま油0.5<br>(緑)たまねぎ35<br>(緑)にんじん10<br>(緑)にんじら10<br>(緑)まいたけ5<br>(黄)サラダ油0.5<br>(黄)いりごま2.5<br>(黄)さとろ酒0.5<br>こいくちしょうゆ2.7<br>② (赤)鶏卵25<br>(緑)たまねぎ20<br>(緑)レタス10<br>チキンスープ10<br>料理酒1<br>塩0.8<br>こしょう0.01<br>うすくちしょうゆ1.2<br>(黄)片くり粉0.5 | ① (赤)上豚角切肉25g<br>(赤)大豆28<br>(緑)たまねぎ50<br>(緑)にんじん10<br>(黄)サラダ油1<br>トマトケチャップ9<br>ウスターソース1.6<br>塩0.45<br>こしょう0.02<br>コーリエ0.01<br>② (黄)じゃがいも50<br>(緑)にんじん5<br>(緑)三度豆10<br>(黄)サラダ油0.5<br>塩0.3<br>こしょう0.01<br>うすくちしょうゆ1<br>③ (赤)チーズ(型)1個(15g) |
| 料     |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                         |

## ノロウイルスによる食中毒を予防しましょう

### ノロウイルスの特徴

- 食品から、人から人へ感染する。
- 人の腸管で増殖する。
- 症状がなくても感染している場合がある。
- 1年中発生するが、特に11月～冬場に多くなる。
- アルコール消毒では死滅しない。

### 【予防のために】

こまめな手洗い・十分な加熱・規則正しい生活

### こまめな手洗い

汚れが残りやすいところを丁寧に



こんな時は忘れずに！

- 外から帰った後(うがいもしよう)
- 食事や調理の前
- トイレの後

### 十分に加熱したものを食べる

食品は中までよく火を通しましょう。食品の中心部の温度を85℃～90℃で90秒以上の加熱をすると、ノロウイルスは死滅します。

下痢・腹痛・吐き気・発熱等の症状があり、ノロウイルスに感染したかなと思ったら早めに医療機関で受診しましょう。

## 11月24日は「和食の日」だしで味わう和食の日

11月24日は、いい(11)日本食(24)の語呂合わせから、「和食の日」となりました。和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日です。

給食でも「和(なごみ)献立」をはじめ、様々な「和食」が登場します。「だし」のうま味は和食の味の基本であり、食材の味を引き立てる役割があります。給食では、昆布やけずりぶし等からだしをとり、汁物や煮びたし、煮物等の様々な献立に合わせて使用しています。

### 【昆布・けずりぶしの「だし」の取り方】

- ① 水1Lと昆布15gを鍋に入れ、強火にかけ、60℃(昆布の周りに小さな泡がつく状態)になるまで加熱する。
- ② 60℃を超えたら火を弱め、60～65℃を保って沸騰させないように加熱してだしをとる。(味や香りでだしが出たかを確認める)(給食では1時間程度加熱しています)
- ③ 昆布を取りだす。
- ④ 昆布だしを強火にかけて90～95℃(鍋の底からブツブツと小さな泡が出始める)まで加熱する。
- ⑤ けずりぶし15gを入れて、すぐに火を止める。(けずりぶしは浮いているものを沈める程度で、かき混ぜたり触りすぎたりしないようにする)
- ⑥ けずりぶしが沈んでから1分ほど置き、クッキングペーパーで濾す。(絞らずに自然と落ちるのを待つ)

\*必要なだしの量の1.3倍～1.5倍の水を使用します。  
水1Lでは、140ccのすまし汁が4～5人分作れます。  
\*厚めのけずりぶしを使う場合は、少し煮出すように加熱して火を止めます。

## Let's チャレンジ！給食献立

～11月の献立から～

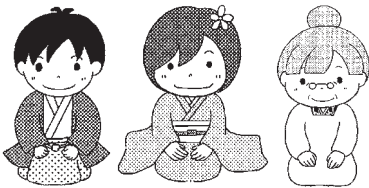
## はくさいの吉野汁

### 材料(4人分)

とうふ……………120g  
にんじん……………40g(中1/4本)  
はくさい……………130g(1枚と2/3枚)  
塩……………ひとつまみ  
うすくちしょうゆ…小さじ2弱  
片くり粉……………小さじ1と1/3弱  
水……………大さじ1と1/2  
けずりぶし……………7g  
\*けずりぶしのだしは、左記を参照してください。

### 作り方

- ① けずりぶしでだしをとる。
- ② はくさいは水洗いした後、1cm位に切り、軸と葉に分ける。
- ③ にんじんは、せん切りにする。
- ④ とうふはさいの目切りにする。
- ⑤ 定量のだし汁(500cc)に、③・はくさいの軸を加えて煮、さらにはくさいの葉・④を加えて、火を通し、塩・しょうゆで調味する。
- ⑥ ⑤に水どきの片くり粉でとろみをつけ、仕上げる。



京都市教育委員会のホームページから、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

検索

