




 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。

 スチームコンベクションオーブンを使った献立……①タンドリーチキン ④ペンネの豆乳グラタン ⑤焼き開干さんま

京北地域でとれたお米を使用します！

京都市右京区にある京北地域は、木々の生い茂る山々と鮎が育つきれいな水の川に囲まれた、自然の豊かな地域です。京北地域で作られた赤みそを月1回程度、みそ汁等に使って『地産地消』の取り組みをすすめています。

12月分では京北地域でとれたお米を給食で使います。12月5日(金)に全市の小・小中学校で登場します。

京北地域では高地に田んぼがあるため、昼夜の寒暖差が大きく、品質のよいおいしいお米が育ちます。より身近な地域のお米を味わって食べてほしいです。



京北地域



けい ほう まい
京北米のひみつをさぐろう

ぼくといっしょに
京北米のひみつをさぐろう！



きょうとより
京都駅からは
くまの
車でおよそ
1時間

けい ほう まい
京北地域

京北地域の面積

森林 93%

子どもたちは動画教材で京北米の学習をした後、給食を食べます。

〔交通安全標語〕 まがりかど ^みみぎひだり ^{あん}見て ^{ぜん}安全に 柊野小学校 5年 丸山 璃子

〔環境標語〕 いただきます ^{のこ}残さず ^た食べて ごちそうさま 大宮小学校 6年 越道 桃子

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。

スチームコンベクションオープンを使った献立・・・①タンドリーチキン ④ペンネの豆乳グラタン ⑤焼き開干さんま

月日(曜)	15 12月15日 (月)	17 12月16日 (火)	1 12月17日 (水)	8 12月18日 (木)	16 12月19日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① がんもどきのあんかけ ② 豚汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① あげたま煮 ② 小松菜のごまいため	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① ⑤タンドリーチキン ② キャベツのスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 五目豆腐 ② ほうれん草ともやしのいためナムル	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたきあわせ ② ごま酢煮
材	① (赤)鶏ひき肉 20g (赤)とうふ 30 (赤)おからパウダー 3.5 (緑)にんじん 5 (緑)えだ豆(むき実) 5 (緑)干しいたけ 0.6 (黄)米粉(調整用) 2 (黄)米粉 2 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.2 (黄)油(揚げ用) 10 (黄)さと う 0.7 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 1.1 けずりぶし 0.7	① (赤)油あげ 25g (黄)さと う 0.9 うすくちしょうゆ 2.2 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.3 けずりぶし 1 ② (緑)小松菜 65 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2.5 (赤)けずり粉(かつお) 0.3 みりん 0.6 うすくちしょうゆ 1.8	① (赤)鶏肉 60g (緑)にんじん 0.2 カレー粉 0.5 トマトケチャップ 1 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 (黄)じゃがいも 20 (黄)米粉 1 ② (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 20 (緑)もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2.4	① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.8 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さと う 0.9 塩 0.45 こいくちしょうゆ 4.6 (黄)片くり粉 2 ② (緑)ほうれん草 50 (緑)もやし 50 (黄)ごま油 1 (黄)さと う 0.9 うすくちしょうゆ 4.1 米酢 1	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さと う 2.2 うすくちしょうゆ 5.4 けずりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)三度豆 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さと う 0.8 うすくちしょうゆ 2.1 ② (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんぶ 0.5 (黄)すりごま 2.5 (黄)さと う 0.7 うすくちしょうゆ 2.7 米酢 1.3
料	② (赤)上豚肉 15 (緑)にんじん 10 (緑)だいこん 30 (赤)赤みそ 4.7 (赤)信州みそ 3.5 けずりぶし 1				

月日(曜)	10 12月22日 (月)	和 6 12月23日 (火)	3 12月24日 (水)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豆じゃこごはん(具) ② 平天とこんにゃくの煮つけ	(黄)ごはん ① ⑤焼き開干さんま ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ 京野菜のみそ汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② ソテー
材	① (赤)ひきわり大豆(蒸) 20g (赤)しらすぼし 2 (緑)だいこん葉 30 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 みりん 0.5 料理酒 1 塩 0.1 こいくちしょうゆ 3 ② (赤)鶏肉 30 (赤)平天 40 (緑)にんじん 10 こんにゃく 30 (赤)うずら卵缶詰 20 (黄)三温糖 0.9 みりん 2.1 こいくちしょうゆ 2.8	① (赤)開干さんま 1/2枚 (28g) ② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 0.9 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 1.5 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 30 うすくちしょうゆ 0.9 ③ (赤)油あげ 8 (緑)金時にんじん 5 (緑)聖護院だいこん 22 (赤)白みそ 6.4 (赤)信州みそ 6.4 けずりぶし 1.7	① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 60 (緑)たまねぎ 40 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 塩 0.8 こしょう 0.02 ② (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 42 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.6
料			

12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	小麦	落花生	えび	かに	くるみ
12/19	⑩ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	×	○	×	×	×	×	×
12/ 9	⑩ みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×

*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、しらすぼし、すぼし(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、またはアレルギーン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。

今月の給食指導の目標

いろいろな国の食べ物について知ろう

12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	676	377	3.2
中学年	591	350	2.7
低学年	517	325	2.2

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



旬を
あじわおう

金時にんじん

別名「京にんじん」ともよばれ、鮮やかな赤色で、煮るとやわらかく甘みのあるにんじんです。



聖護院だいこん

約170年前から京都市左京区・聖護院地域を中心に栽培されてきました。白い根の部分は、丸く大きな形をしています。だいこんの独特の苦みが少なく、甘みがあります。じっくり煮ることですっきりとやわらかくなります。

Let's チャレンジ! 給食献立

京野菜のみそ汁

材料(4人分)

油あげ……………32g(1/2枚)
金時にんじん……20g
聖護院だいこん…100g
白みそ……………26g(大さじ1と1/2)
信州みそ…………26g(大さじ1と1/2)
けずりぶし………7g(ひとつかみ)

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

～12月の献立から～

作り方

- ① 聖護院だいこんはたんざく切り、金時にんじんはいちょう切りにする。
 - ② 油あげは、油抜きをし、せん切りにする。
 - ③ けずりぶしでだしをとる。(560cc)(水800ccから約560ccのだし汁が作れます。)
 - ④ ③を煮立てて、①を煮る。
 - ⑤ ④に油あげを加えて煮、ほとんどやわらかくなれば、白みそをとき入れ、弱火で煮込む。
 - ⑥ ⑤に信州みそをとき入れ、沸とう直前に火を止める。
- ※ 九条ねぎやせりを彩りに入れるのもおすすめです。

京都発! 総合住宅不動産フランチャイズ 全国に44店舗展開中!

おうちカンパニー

おうちのよいところもわよいところもお伝えします!

「知っていたらそこそこ」に、「なかった。」がなくなることに挑戦します!

新築戸建 土地 リフォーム 中古戸建 マンション

自分らしい家が自由設計
間取りの変更とデザイン設計をの円でご対応させていただきます!

間取りの健康診断!?
建築士が間取りのアドバイスをサービスにご用意しております!

我が家のチャレンジも作成!
おうちのご売却も考えるの方便! ホームページより販売用の資料作成を試せます!

TEL:075-201-0111 広告

広告

PIZZA-LA JAPAN STANDARD

ライクアウトが 対象商品限定 2枚目無料

対象商品から2枚目のライクアウトを1枚無料!

2枚目 0円

Mサイズ2枚で3,380円(税込)
Lサイズ2枚で5,560円(税込)

1枚でも25%OFF
対象商品をライクアウトで1枚でも25%OFF!

～京都市給食献立表 限定～
配達でも使える特別なクーポン!
クーポン記号『K S-01』
クーポン記号『K S-02』
割引クーポンとナゲットミックスクーポン♪
使用条件等は公式サイトまたはお電話にてご確認ください。

ROYAL COUPON ROYAL COUPON

¥300(税込)割引 ¥500(税込)割引

クーポン記号『K S』は他のセット割引サービスとは一緒にご利用いただけません。

本市の財源確保のための広告を掲載しています。広告内容に関する質問等につきましては、直接、広告スポンサーにお問い合わせください。

