



京都市教育委員会

【義務教育学校対象特別給食】 月日(曜) ㊦ * 4月14日 (月)		㊦ 4月15日 (火)		㊦ 4月16日 (水)		㊦ 4月17日 (木)		㊦ 4月18日 (金)	
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉ととうふのくず煮 ② ツナと小松菜のごまいため	(黄)小型コッペパン (赤)牛乳 ① スパゲティのミートソース煮 ② ほうれん草のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① きつね丼(具) ② キャベツの吉野汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① チキンカレー ② ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのたたきあげ ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁				
	① (赤)鶏肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.9 (緑)干しいたけ 0.8 料理塩酒 1 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けすりぶし 1 ② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 70 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2.3	① (黄)スパゲティ(デュラム・セモリナ) 27g (赤)牛ひき肉 30 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)小麦粉 1.5 トマトケチャップ 10.5 トマトピューレ 12 ウスターソース 2.8 塩 0.5 こしょう 0.02 ② (緑)ほうれん草 70 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	① (赤)油あげ 30g (緑)たまねぎ 35 (黄)さとう 1.5 みりん 0.5 うすくちしょうゆ 5.3 けすりぶし 0.9 ② (赤)鶏肉 15 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 30 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片くり粉 1 けすりぶし 1.5	① (赤)鶏肉 30g (黄)鶏たまご 40 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.4 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)サバ小力脱脂粉乳 1.2 (赤)ヨーグルト(小乳) 5 (赤)トマトピューレ 5 トルーツチャップス 2 バーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.7 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 ローリエ 0.01 ② (赤)ミックスビーンズ 15 (緑)にんじん 10 (赤)じゃがいも 3 (黄)サラダ油 1 (黄)と塩 0.4 こしょう 0.09 うすくちしょうゆ 1.9	① (赤)さば 1切れ (50g) (緑)しょうが 2 料理酒 1 うすくちしょうゆ 2 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 6 (黄)油(揚げ用) 2.5 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 けすりぶし 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)とうふ 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)白みそ 2 (赤)信州みそ 9 けすりぶし 1.5				
	材								
料									
月日(曜) ㊦ 4月21日 (月)		㊦ 4月22日 (火)		㊦ 4月23日 (水)		㊦ 4月24日 (木)		㊦ 4月25日 (金)	
献立名	(黄)麦ごはん ① たけのこのあんかけごはん(具) ② だいこん葉とじゃこのいためもの ③ 春野菜のみそ汁	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① ポークビーンズ ② 小松菜のソテー ③ チーズ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ㊦なま節のしょうが煮 ② ほうれん草の煮びたし ③ すまし汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレーどうふ ② 切干大根の煮つけ ③ じゃこ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ツナとわかめのさっぱり煮				
	① (赤)鶏ひき肉 40g (緑)にんじん 10 (緑)たまねぎ 5 (緑)にみたくこの年 0.8 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 1.5 料理塩酒 1.5 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1.5 (黄)片くりぶし 1.5 ② (赤)しらすこぼん 2 (緑)だし 50 (黄)さいりご 0.8 (黄)みりご 2.5 料理まん酒 0.8 こいくちしょうゆ 0.4 ③ (赤)油あげ 8 (黄)じゃがね 15 (緑)たまねぎ 15 (緑)牛まよ 10 (赤)赤けす(京北) 10 けすりぶし 1.6	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 9 ウスターソース 1.6 塩 0.45 こしょう 0.02 ローリエ 0.01 ② (緑)小松菜 40 (黄)じゃがいも 20 (緑)にんじん 5 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1 ③ (赤)チーズ(型) 1個 (15g)	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さとりうん 1.1 みり酒 1.1 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 1.1 ② (赤)油あげ 12 (緑)にんじん 10 (黄)ほうれん草 65 (黄)さとりうん 0.5 こいくちしょうゆ 1.1 けすりぶし 3.4 けすりぶし 0.3 ③ (赤)とうふ 30 (緑)にんじん 5 (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 0.9	① (赤)上豚肉 20g (赤)とねふぎん 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にみたくこの年 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 1 料理とりうん 1.2 さみり酒 1 料理塩粉 0.6 こいくちしょうゆ 0.2 うすくちしょうゆ 2.3 けすりぶし 2.5 (黄)片くりぶし 2 けすりぶし 1 ② (赤)油あげ 10 (緑)にんじん 7 (緑)切干大根 5 (黄)三温糖 0.9 うすくちしょうゆ 2.9 けすりぶし 2 ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)	① (赤)鶏ひき肉 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)三度豆 10 (緑)しょうが 0.5 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 5.4 (黄)片くり粉 1 ② (赤)まぐろ油漬 10 (緑)キャベツ 42 (赤)乾燥わかめ 0.5 (黄)いりごま 2.5 (黄)さとう 0.8 うすくちしょうゆ 3 米酢 1.3				
	材								
料									

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ブンを使った献立……⑥五目煮豆 ⑫なま節のしょうが煮

献立表の見方について

食生活をおくる「めやす」とするための分類方法の一つです。ご家庭でも、三色の食品を組み合わせ、栄養のバランスがとれた食事作りの参考としてください。

その月の行事献立は、地産地消(知産知消)献立にはのマーク、和(なごみ)献立はのマーク、セルフ給食の献立はのマーク、スチームコンベクションオープンを使った献立はのマークでお知らせします。

食品の分量は、中学年(3・4年)の児童が食べる量で記載しています。低学年(1・2年)、高学年(5・6年)の児童が食べる量は、中学年を基準に20%程度の差をつけて実施しています。

それぞれの献立に使われる食品を栄養素が体の中で果たす役割によって、赤(体をつくる)・黄(熱や力のもとになる)・緑(体の調子を整える)の三色に分けています。バランスのとれた

その他にも給食に関する話題や調理法も掲載しますので参考にしてください。なお、給食物資については、一部変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

〔環境標語〕^か買^{とき}う時^たは^{りょう}食^{かんが}べ^{かんが}き^{かんが}れる^{かんが}量^{かんが}を^{かんが}考^{かんが}え^{かんが}よう 向島小学校 6年 高橋 香乃



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……⑥ 五目煮豆 ⑫ なま節のしょうが煮

月日(曜)	⑥ 4月28日(月)	⑧ 4月30日(水)	⑤ 5月1日(木)	② 5月2日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉のしょうがいため ② ⑤ 五目煮豆 ③ とうふの吉野汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふの卵とじ ② ひじきの煮つけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のからあげ ② はるさめスープ ③ りんごゼリー	(黄)バターうずまきパン (赤)牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② 野菜のソテー
材	① (赤)上肉 豚肉 50g (緑)しょうゆ 0.8 (緑)しょうゆ 1.1 (緑)しょうゆ 1 (緑)しょうゆ 10 (黄)しょうゆ 5 (黄)しょうゆ 0.5 (黄)しょうゆ 0.9 (黄)しょうゆ 2.1	① (赤)高野どうふ(角切) 10g (黄)しょうゆ 1.4 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんにく 10 (黄)しょうゆ 0.4 (赤)しょうゆ 4.4 (黄)けずりぶし 1.2	① (赤)鶏肉(もも) 55g (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.4 (赤)しょうゆ 0.02 (赤)こいくちしょうゆ 1.1 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 7 (黄)油(揚げ用) 3	① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 60 (緑)たまねぎ 40 (緑)にんにく 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 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.02
料	② (赤)ちくわん 8 (赤)大にんじん 8 (赤)にんじん 5 (赤)切んじん 1 (黄)三温糖 0.9 (黄)しょうゆ 2	② (赤)油あげ 12 (緑)にんにく 10 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 0.8 (赤)みりん 2 (赤)こいくちしょうゆ 3.6 (黄)けずりぶし 1	② (緑)たまねぎ 20 (緑)にんにく 5 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (黄)はるさめ 3 (赤)チキンスープ 15 (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.4 (赤)しょうゆ 0.02 (赤)うすくちしょうゆ 4	② (緑)にんにく 5 (緑)キャベツ 42 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.7 (黄)塩 0.2 (赤)しょうゆ 0.01 (赤)うすくちしょうゆ 0.8
	③ (赤)とうふ 30 (緑)しょうゆ 10 (緑)しょうゆ 0.5 (緑)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.4 (赤)しょうゆ 2.5 (黄)しょうゆ 1.5 (黄)しょうゆ 0.9 (黄)しょうゆ 0.8		③ (緑黄)りんごゼリー 1個(30g)	

今月の給食指導の目標

みんなで仲よく
楽しく食べよう



4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	693	378	3.3
中学年	607	351	2.7
低学年	529	326	2.2



今月の行事献立

行事名	献立番号
入学祝	3
こどもの日	5



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



.....

ご入学・ご進級
おめでとう
ございます

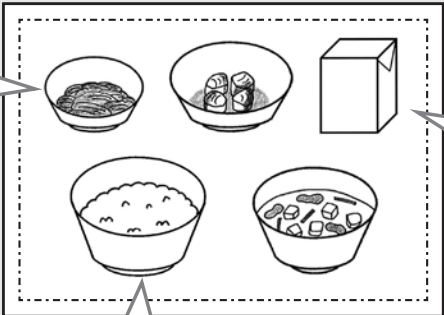


京都市小学校給食の献立内容について

おかず

- 味覚を育てるためにいろいろな食品や旬の食べ物を使っています。
- 食べ物そのものの味を味わえるよう、うす味を心がけています。
- 京の伝統食を伝える献立や行事食、京野菜を使った献立なども取り入れるようにしています。
- 成長期に必要な栄養のバランスがとれた食事内容で、安心安全な給食を実施するため、手作りを基本にしています。
- 食材は生産過程がはっきりわかるものを使用できるよう、地場の産物や国内産の調達を心がけています。

月に1回「和食推進の日」を設け、その日は牛乳を提供せず(夏場の6～9月分は、牛乳を提供します。)、より和食の特徴や良さを伝える「和(なごみ)献立」を実施しています。【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

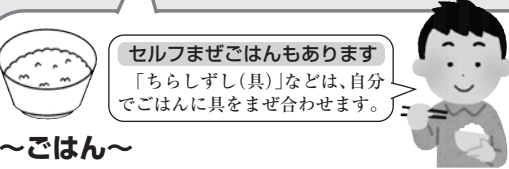


牛乳

成長発育期の児童に必要なカルシウムが効果的に摂取できるように、給食での飲用がすすめられています。乳牛から搾った生乳(原乳)をそのまま殺菌・均質化した普通牛乳を使用しています。

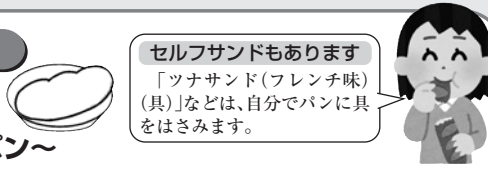


主食



～ごはん～

ごはん……………京都府産米
麦ごはん……………米粒状の大麦を25%混ぜたもの
玄米ごはん……………国内産玄米を20%混ぜたもの
胚芽米ごはん……………国内産胚芽米を40%混ぜたもの
減量ごはん……………米が通常より20g少ない、麺料理と組み合わせるごはん
炊きこみごはん……………学校の回転釜で米と具と一緒に炊いたもの(「炊きこみ五目ごはん」「カレーピラフ」など)



～パン～

コッペパン……………国内産小麦粉100%使用
全粒粉パン……………京都府産全粒粉30%、国内産小麦粉70%
味つけコッペパン……………砂糖が多めの味つけ
ミルクコッペパン……………加糖練乳入り
バターうずまきパン……………コンパウンドマーガリン入り
黒糖コッペパン……………砂糖に代えて黒砂糖使用
小型コッペパン……………麺料理と組み合わせる小さいパン

～1年生の保護者の皆様～

楽しい学校給食

ご入学、おめでとうございます。

お子たちは、新しい出会いに胸をときめかせて、毎日、登校されていることでしょう。

お子たちがこれから始まる学校給食を楽しみにしておられるだけでなく、保護者の皆様も学校給食に関心と期待を寄せていただいていることと存じます。また保護者の皆様の中には、「うちの子は苦手な食べ物があるのだけれど大丈夫だろうか。」「他の子たちと同じように食べ終われるだろうか。」など心配されている方もおられるのではないのでしょうか。給食も国語や算数と同じように、それぞれのペースで少しずついろいろな「食べる力」をつけていく時間と考えています。

今はいつでもどこでも食べ物が手に入り、豊かな食生活を送ることができます。しかし、一方では「食」に関わる様々な問題が起こっています。子どもの頃から、「食」の役割や食べることの楽しさを知り、望ましい食習慣を身につけることが大切です。学校給食では、成長期の子どもたちが健康な体に育っていくために、必要な栄養をバランスよくとれるように考えています。また、京都の伝統的なおかずや行事にまつわる献立、季節を感じる旬の食材を使用し、和食献立の充実努めながら、いろいろな国の料理も味わえるようにするなど、多様な献立を提供しています。さらに、学校生活を一緒に過ごしているクラスの友だちや先生と「楽しく会食する」ことは子どもたちの心の成長を促します。給食時間は、みんなで同じ時間に同じものを食べ、子ども同士や子どもたちと教職員との心がふれあう団らん場となり、子どもたちの食への関心・意欲が高められます。

今年度も子どもたちにとって、よりよい給食となりますように、保護者の皆様のなごみのご協力とご理解をお願い申し上げます。

学校給食献立表〔家庭配布用〕におけるアレルギーの原因物質を含む食品の表示について

原材料の表示が義務付けられている8品目のうち、給食では使用しない「そば」を除いた7品目に、給食でよく使用する「大豆」を加えて「卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに、くるみ」の8品目を原材料とする食品について献立表に「○」「×」で「使用」「不使用」の表示をしています。

毎月、アレルギーの原因物質を含む食品に関して献立表に載せていきますが、「通年使用分」として以下の食品をあげますので、毎月の献立表と合わせて参考にさせていただきますようお願いいたします。

アレルギーの原因物質を含む食品一覧(通年使用分)

	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	くるみ
小麦粉製品	パン	×	×	○	○	×	×	×	×
	バターうずまきパン	×	○	○	○	×	×	×	×
	生うどん・干うどん・スパゲティ・マカロニ・パン粉	×	×	×	○	×	×	×	×
大豆製品	とうふ・焼きとうふ・厚あげ・油あげ・おから・おからパウダー・豆乳・ゆば・納豆・みそ・いり豆・黒大豆	×	○	×	×	×	×	×	×
	乳製品	×	×	○	×	×	×	×	×
調味料類	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×	×
	しょうゆ	×	○	×	○	×	×	×	×
	マヨネーズソース	○	○	×	○	×	×	×	×

- *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、しらすほし、すほし(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(まぐろの油漬やさば水煮など)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。

4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	くるみ
4/30	⑧ 高野どうふと野菜のたまご合わせ	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×	×
4/17	⑪ ひじきのソテー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×