



令和7年5月分 京都市小学校給食献立表



右京・西京支部(花背小中含む)用

京都市教育委員会

月日(曜)	① 5月7日(水)	② 5月8日(木)	③ 5月9日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 平天の煮つけ ② 小松菜とひじきのいためもの ③ フルーツ寒天	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉のてり焼き ② 切干大根の煮つけ ③ だし
材	① (赤)平天 40g (緑)三度豆 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.8 みりん 0.5 こいくちしょうゆ 2 ② (緑)小松菜 50 (赤)ひじき 2 (黄)ごま油 0.5 (黄)いりごま 2.5 (赤)花かつお 0.4 (黄)さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.6 ③ (緑黄)みかん缶詰 15 (緑黄)パインアップル缶詰 15 粉寒天 0.5 (黄)さとう 6	① (赤)鶏肉 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 27 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 2.2 塩 0.6 こしょう 0.02 クオリーエ 0.01 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 0.7	① (赤)鶏肉 60g (緑)たまねぎ 20 (黄)さとりん 0.5 みりん 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 (黄)片くり粉 1.2 ② (赤)油あげ 10 (緑)だいこん葉 10 (緑)切干大根 5 (黄)三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 2 ③ (赤)とうふ 40 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)信州みそ 3.5 (赤)八丁みそ 4.5 けずりぶし 2
料			

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	くま
5/19	⑨ キーマカレー	ミックスビーンズ	×	○	×	×	×	×	×	×
5/15	⑬ 肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×
5/22	⑰ 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、小あじ、しらすほし、すばし(カタクチイフシ)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。

月日(曜)	⑩ 5月12日(月)	⑯ 5月13日(火)	④ 5月14日(水)	⑬ 5月15日(木)	⑤ 5月16日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さんまのかわり煮 ② 里もとこんにゃくの土佐煮 ③ すまし汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① トマトクリームシチュー ② ツナとキャベツのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② はるさめスープ	(黄)ごはん ① 新じゃがいものかきあげ ② たけのこひじきの煮つけ ③ 新たまねぎのみそ汁
材	① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)しょうが 0.9 (緑)干しいたけ 0.8 料理酒 1 塩 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1 ② (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 50 (緑)切干大根 4 (黄)すりごま 3 (黄)三温糖 1.2 うすくちしょうゆ 4 けずりぶし 2	① (赤)さんま 1切(40g) (緑)しょうが 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)赤みそ 1.5 (黄)三温糖 2.5 料理酒 3 一味唐辛子 0.01 こいくちしょうゆ 1 米酢 1.5 ② (黄)里もも 50 (赤)こんにゃく 20 (赤)花かつお 1 (黄)三温糖 0.9 みりん 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1 けずりぶし 1 ③ (赤)とうふ 30 (緑)ほうれん草 20 (緑)干しいたけ 0.8 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.3 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.8	① (赤)鶏肉(もも) 30g (黄)じゃがいも 40 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 10 (緑)ホールトマト缶詰 30 (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) 7 トマトケチャップ 3 トマトピューレ 5 こしょう 0.02 クオリーエ 0.01 ② (赤)まぐろ 10 (赤)じゃばら 10 (黄)ツナ 42 (黄)サラダ油 0.5 うすくちしょうゆ 0.2 けずりぶし 0.2 こしょう 0.01 米酢 1	① (赤)上豚肉 20g (赤)料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.9 (赤)大豆 17 (緑)ほうれん草 25 (緑)しょうが 0.4 (赤)にんにく 0.4 (赤)干しいたけ 20 (赤)干しいたけ油 0.8 (黄)サラダ油 1 (赤)赤みそ 2.5 (黄)さとう 0.8 料理酒 1.5 テンメンジャン 2 こいくちしょうゆ 1.4 ② (緑)たまねぎ 15 (赤)にんじん 5 (赤)チンゲン菜 10 (赤)うずら卵缶詰 25 (黄)キンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3.8	① (赤)ちくわ 20g (黄)じゃがいも 15 (緑)にんじん 10 (緑)三度豆 10 (黄)小麦粉(打ち粉用) 6 (黄)小麦粉(衣用) 6 (黄)片くり粉 2 塩 0.2 (黄)油(揚げ用) 12 ② (赤)油あげ 8 (赤)にんじん 5 (赤)たけのこ缶詰 15 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 0.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 1 ③ (赤)とうふ 30 (赤)新たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ(京北) 10 けずりぶし 1.6
料					

地産地消献立 和(なごみ)献立 スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き ⑭さけの塩こうじ焼き

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6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、食品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、食料の生産等に関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、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

京都市では、米を中心として、だしのうま味を活かした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京都府産米や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日本の郷土料理や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、ともに働き、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、よろしくお願ひいたします。

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、だしのうま味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より味わうことができるように工夫しています。



「和(なごみ)献立」の動画教材のキャラクターです。どうぞよろしくお願ひします。

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)を見ることもできます。
【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〕いそいでも ぜったいかくにん 右左 川岡東小学校 5年 蓑島まどか

〔環境標語〕手前どり 地球の命 救うかぎ 川岡小学校 6年 山田 紗弥

地産地消献立 和(なごみ)献立 S スチームコンベクションオープンを使った献立……⑧鶏肉のてり焼き ⑭さけの塩こうじ焼き

月日(曜)	⑨ 5月19日(月)	⑮ 5月20日(火)	③ 5月21日(水)	⑮ 5月22日(木)	⑦ 5月23日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① キーマカレー ② さっぱりツナポテト	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クービリチー	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① チキンのアングレス ② 野菜のカレースープ煮(マカロニ入り)	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐のそぼろ煮 ② ごま酢煮 ③ じゃこ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ
材	① (赤)豚肉 30g (赤)ひき肉 10g (赤)ミンチ 20g (赤)たまねぎ 60g (赤)じゃがいも 15g (赤)にんじん 0.5g (赤)ピーマン 0.5g (赤)ホールトマト缶詰 10g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)小麦粉 2g (赤)小力粉 4g (赤)料理酒 0.7g (赤)ベーコンソーサー 2.5g (赤)ウスターソース 1.5g (赤)塩 0.6g (赤)こしょう 0.02g (赤)オリーブオイル 0.03g (赤)口ー 0.01g ② (赤)まぐろ 8g (赤)しょうが 55g (赤)にんにく 10g (赤)ピーマン 1g (赤)オリーブオイル 0.4g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.02g (赤)すりご 1g	① (赤)油あげ 25g (黄)三温糖 1.2g (黄)こいくちしょうゆ 1.7g (黄)けずりぶし 0.9g (赤)鶏卵 50g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)もやし 30g (黄)サラダ油 0.8g (黄)しょうゆ 0.01g (黄)うすくちしょうゆ 4.1g ② (赤)上豚肉 10g (赤)つきこん 10g (赤)切干大根 4g (赤)細切こんぶ 2g (赤)ごま油 0.5g (黄)いりごま 1g (黄)さとり 0.8g (黄)さみり 2.3g (黄)料理酒 1g (黄)うすくちしょうゆ 3.4g	① (赤)鶏肉 55g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.2g (赤)しょうゆ 0.01g (黄)米粉 3g (黄)片くり粉 7g (黄)油(揚げ用) 3g (黄)さと 1g (黄)トマトケチャップ 7g (黄)ウスターソース 3g ② (赤)たまねぎ 20g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 40g (赤)マカロニ(ツイスト) 3g (赤)チキンソーサー 10g (赤)カレー粉 0.2g (赤)塩 0.45g (赤)うすくちしょうゆ 2g (赤)口ー 0.01g	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (赤)さとう 5.4g (赤)うすくちしょうゆ 2g (赤)鶏肉 25g (赤)たまねぎ 20g (赤)にんじん 10g (赤)しょうゆ 0.5g (赤)サラダ油 0.8g (赤)とり 0.9g (赤)さみり 1g (赤)料理酒 0.5g (赤)うすくちしょうゆ 1.8g (赤)片くり粉 2g ② (赤)にんじん 5g (赤)キャベツ 42g (赤)きゅうり 7g (赤)細切りこんぶ 0.5g (赤)すりごま 2.5g (赤)さと 0.8g (赤)うすくちしょうゆ 2.8g (赤)米酢 1.3g ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋(5g)	① (赤)さば 1切(54g) (赤)しょうが 2g (赤)三温糖 1.7g (赤)料理酒 3.5g (赤)こいくちしょうゆ 2.4g ② (赤)鶏肉 30g (赤)じゃがいも 65g (赤)たまねぎ 45g (赤)にんじん 15g (赤)サラダ油 1g (赤)三温糖 0.8g (赤)みりん 2.3g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 4g
料	① (赤)上豚肉 40g (赤)しょうゆ 0.3g (赤)サラダ油 1g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.02g (赤)さとり 0.3g (赤)ベーコンソーサー 4.4g (赤)ウスターソース 1.1g (赤)こいくちしょうゆ 1.7g (赤)片くり粉 0.4g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)しょうゆ 30g (赤)ピーマン 10g (赤)サラダ油 0.5g (赤)塩 0.15g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)鶏卵 25g (赤)たまねぎ 20g (赤)トマソーサー 15g (赤)チキンソーサー 10g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.2g (赤)片くり粉 1g	① (赤)さけ 1切(50g) (赤)塩こうじ 3.75g ② (赤)油あげ 10g (赤)にんじん 10g (赤)小松菜 45g (赤)さと 0.4g (赤)みりん 1g (赤)こいくちしょうゆ 2.7g (赤)けずりぶし 0.2g ③ (赤)じゃがいも 30g (赤)たまねぎ 20g (赤)乾燥わかめ 0.5g (赤)赤みそ 4.5g (赤)信州みそ 3.7g (赤)けずりぶし 1.5g	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベコン 8g (赤)じゃがいも 20g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 42g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)パター 2.5g (赤)米粉 3.2g (赤)脱脂粉乳 5g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)にんじん 10g (赤)一度し 10g (赤)豆き 3g (赤)ひき肉 1g (赤)サラダ油 0.4g (赤)さと 0.18g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.8g	① (赤)豚肉 35g (赤)たまねぎ 5.3g (赤)しょうが 0.8g (赤)片くり粉 4g (赤)料理酒 1.8g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.01g (赤)豆乳 15g (赤)油あげ 8g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 35g (赤)信州みそ 5g (赤)うすくちしょうゆ 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)ほうれん草 60g (赤)すりごま 2.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.8g (赤)けずりぶし 0.2g	① (赤)干うどん 30g (赤)豚肉 20g (赤)油あげ 20g (赤)たまねぎ 20g (赤)細ねぎ 2g (赤)さとり 0.8g (赤)みりん 1.1g (赤)カレー粉 0.6g (赤)塩 0.25g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 3.6g (赤)片くり粉 2g (赤)けずりぶし 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)しらすほし 3g (赤)だいこん葉 65g (赤)サラダ油 0.8g (赤)いりごま 2g (赤)みりん 1.1g (赤)料理酒 0.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.2g
月日(曜)	⑫ 5月26日(月)	⑭ 5月27日(火)	① 5月28日(水)	⑮ 5月29日(木)	⑤ 5月30日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とキャベツのソースいため ② トマトと卵のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さけの塩こうじ焼き ② 小松菜の煮びたし ③ みそ汁	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① キャベツの米粉クリーム煮 ② ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉だんごの豆乳みそ煮 ② ほうれん草のごま煮	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① カレーうどん ② だいこん葉とじゃこのいためもの
材	① (赤)上豚肉 40g (赤)しょうゆ 0.3g (赤)サラダ油 1g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.02g (赤)さとり 0.3g (赤)ベーコンソーサー 4.4g (赤)ウスターソース 1.1g (赤)こいくちしょうゆ 1.7g (赤)片くり粉 0.4g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)しょうゆ 30g (赤)ピーマン 10g (赤)サラダ油 0.5g (赤)塩 0.15g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)鶏卵 25g (赤)たまねぎ 20g (赤)トマソーサー 15g (赤)チキンソーサー 10g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.2g (赤)片くり粉 1g	① (赤)さけ 1切(50g) (赤)塩こうじ 3.75g ② (赤)油あげ 10g (赤)にんじん 10g (赤)小松菜 45g (赤)さと 0.4g (赤)みりん 1g (赤)こいくちしょうゆ 2.7g (赤)けずりぶし 0.2g ③ (赤)じゃがいも 30g (赤)たまねぎ 20g (赤)乾燥わかめ 0.5g (赤)赤みそ 4.5g (赤)信州みそ 3.7g (赤)けずりぶし 1.5g	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベコン 8g (赤)じゃがいも 20g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 42g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)パター 2.5g (赤)米粉 3.2g (赤)脱脂粉乳 5g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)にんじん 10g (赤)一度し 10g (赤)豆き 3g (赤)ひき肉 1g (赤)サラダ油 0.4g (赤)さと 0.18g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.8g	① (赤)豚肉 35g (赤)たまねぎ 5.3g (赤)しょうが 0.8g (赤)片くり粉 4g (赤)料理酒 1.8g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.01g (赤)豆乳 15g (赤)油あげ 8g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 35g (赤)信州みそ 5g (赤)うすくちしょうゆ 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)ほうれん草 60g (赤)すりごま 2.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.8g (赤)けずりぶし 0.2g	① (赤)干うどん 30g (赤)豚肉 20g (赤)油あげ 20g (赤)たまねぎ 20g (赤)細ねぎ 2g (赤)さとり 0.8g (赤)みりん 1.1g (赤)カレー粉 0.6g (赤)塩 0.25g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 3.6g (赤)片くり粉 2g (赤)けずりぶし 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)しらすほし 3g (赤)だいこん葉 65g (赤)サラダ油 0.8g (赤)いりごま 2g (赤)みりん 1.1g (赤)料理酒 0.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.2g
料	① (赤)上豚肉 40g (赤)しょうゆ 0.3g (赤)サラダ油 1g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.02g (赤)さとり 0.3g (赤)ベーコンソーサー 4.4g (赤)ウスターソース 1.1g (赤)こいくちしょうゆ 1.7g (赤)片くり粉 0.4g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)しょうゆ 30g (赤)ピーマン 10g (赤)サラダ油 0.5g (赤)塩 0.15g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)鶏卵 25g (赤)たまねぎ 20g (赤)トマソーサー 15g (赤)チキンソーサー 10g (赤)料理酒 1g (赤)塩 0.8g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.2g (赤)片くり粉 1g	① (赤)さけ 1切(50g) (赤)塩こうじ 3.75g ② (赤)油あげ 10g (赤)にんじん 10g (赤)小松菜 45g (赤)さと 0.4g (赤)みりん 1g (赤)こいくちしょうゆ 2.7g (赤)けずりぶし 0.2g ③ (赤)じゃがいも 30g (赤)たまねぎ 20g (赤)乾燥わかめ 0.5g (赤)赤みそ 4.5g (赤)信州みそ 3.7g (赤)けずりぶし 1.5g	① (赤)鶏肉 20g (赤)ベコン 8g (赤)じゃがいも 20g (赤)たまねぎ 30g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 42g (赤)サラダ油(炒め用) 1g (赤)サラダ油(ルー用) 1g (赤)パター 2.5g (赤)米粉 3.2g (赤)脱脂粉乳 5g (赤)チーズ(小角) 5g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.01g ② (赤)にんじん 10g (赤)一度し 10g (赤)豆き 3g (赤)ひき肉 1g (赤)サラダ油 0.4g (赤)さと 0.18g (赤)こしょう 0.01g (赤)うすくちしょうゆ 1.8g	① (赤)豚肉 35g (赤)たまねぎ 5.3g (赤)しょうが 0.8g (赤)片くり粉 4g (赤)料理酒 1.8g (赤)塩 0.1g (赤)こしょう 0.01g (赤)豆乳 15g (赤)油あげ 8g (赤)にんじん 10g (赤)キャベツ 35g (赤)信州みそ 5g (赤)うすくちしょうゆ 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)ほうれん草 60g (赤)すりごま 2.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.8g (赤)けずりぶし 0.2g	① (赤)干うどん 30g (赤)豚肉 20g (赤)油あげ 20g (赤)たまねぎ 20g (赤)細ねぎ 2g (赤)さとり 0.8g (赤)みりん 1.1g (赤)カレー粉 0.6g (赤)塩 0.25g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 3.6g (赤)片くり粉 2g (赤)けずりぶし 2g (赤)だし昆布 1g ② (赤)しらすほし 3g (赤)だいこん葉 65g (赤)サラダ油 0.8g (赤)いりごま 2g (赤)みりん 1.1g (赤)料理酒 0.5g (赤)こいくちしょうゆ 1.2g

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、休校や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たりするなどの緊急な対応が必要になります。通常の献立を用意して休校となった場合、大量の食材を廃棄することとなり、教育上の観点からもSDGsの観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合に備え、事前に台風献立に変更し、長期間保管できるアルファ化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した給食を実施することとしています。

台風献立A・Bのうち、どちら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、献立内容は一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

台風献立 A	台風献立 B
① 炊きこみ五目ごはん (赤)牛乳 ② みそ汁	① カレーピラフ (赤)牛乳 ② トマトスープ
① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24g (赤)たけのこ缶詰 15g (赤)乾燥にんじん 2g (赤)乾燥しいたけ 0.8g (赤)料理酒 1g (赤)みりん 1g (赤)こいくちしょうゆ 2.3g (赤)うすくちしょうゆ 3g (赤)けずりぶし 0.8g (赤)だし昆布 1g ② (赤)乾燥キャベツ 2g (赤)乾燥ごぼう 2g (赤)切りぶ(小) 3g (赤)赤みそ 4.7g (赤)信州みそ 5g (赤)けずりぶし 1.7g	① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 32g (赤)乾燥たまねぎ 3g (赤)乾燥にんじん 3g (赤)サラダ油 1g (赤)ホールトマト缶詰 0.5g (赤)トマトピューレ 2g (赤)ウスターソース 2g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.02g (赤)ガーリックパウダー 0.08g (赤)こいくちしょうゆ 2g ② (赤)チキンさみり(水煮) 15g (赤)ホールトマト缶詰 30g (赤)乾燥たまねぎ 2g (赤)マカロニ(ツイスト) 4g (赤)サラダ油 1.5g (赤)チキンソーサー缶詰 0.5g (赤)さと 0.5g (赤)トマトケチャップ 3g (赤)塩 0.5g (赤)こしょう 0.02g (赤)こいくちしょうゆ 0.5g (赤)うすくちしょうゆ 0.5g (赤)口ー 0.01g

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

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	その他
台風献立 A	切りぶ(小)	×	×	×	○	×	×	×	×
台風献立 A	みそ	×	○	×	×	×	×	×	×
台風献立 B	マカロニ(ツイスト)	×	×	×	○	×	×	×	×
台風献立 A・B	しょうゆ	×	○	×	○	×	×	×	×

*魚の加工品(まぐろ油漬など)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。

*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。

郷土料理について知ろう

郷土料理は、各地域の産物を上手く活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれています。

今月は、5月15日の沖縄県本土復帰記念日に合わせて、沖縄県の郷土料理「油あげのチャンプル」が登場します。「チャンプルは、「混ぜたもの」という意味で、野菜やとうふ等を炒めて混ぜ合わせた料理です。クービリチーのクーブは「昆布」、イリチーは「炒め煮」という意味です。昆布は「よるこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。

これからは京都の食文化はもちろんです、色々な地域の郷土料理を給食で取り入れ、昔から受け継がれてきた知恵や工夫、そして味を子どもたちに知らせていきます。



今月の給食指導の目標

当番や係ははやく上手にしよう



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	701	377	3.2
中学年	613	350	2.7
低学年	535	325	2.3



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)を見ることが出来ます。

京都市 和食推進の日 検索

