



# 令和7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) | ㊥ 6月2日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ㊦ 6月3日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ㊧ 6月4日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ㊨ 6月5日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ㊩ 6月6日 (金)                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄) 麦 ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① プリプリ中華いため<br>② わ か め ス ー プ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | (黄) 味つけコッペパン<br>(赤) 牛 乳<br>① チ リ コ ン カ ー ン<br>② ほうれん草のソテー                                                                                                                                                                                                                                                        | (黄) ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① 夏野菜のあんかけごはん(具)<br>② ひ じ き の 煮 つ け                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | (黄) 麦 ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>①㊤さわらの幽庵焼き<br>② 小松菜と切干大根の煮びたし<br>③ みょうがのみそ汁                                                                                                                                                                                                                                            | (黄) ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① 高野どうふと野菜のたき合わせ<br>② キャベツのごま煮                                                                                                                                                                                                  |
| 材     | ① (赤)鶏肉(もも) 35g<br>(黄)ま油 0.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>(緑)にんじょうゆ 2.3<br>(緑)しんじょうゆ 15<br>(緑)にんじょうゆ 0.8<br>(緑)にんじょうゆ 0.5<br>(赤)こうずちしょうゆ 40<br>(赤)干ししいたけ 30<br>(黄)きんぴら油 0.8<br>(黄)さとう 1.2<br>(赤)一味唐辛子 0.005<br>(赤)こいくちしょうゆ 0.2<br>(赤)こいくちしょうゆ 2<br>(赤)うすくちしょうゆ 1.8<br>(黄)米 0.4<br>(黄)片 1<br>② (赤)とうふ 20<br>(緑)たまねぎ 25<br>(赤)乾燥わかめ 0.5<br>(赤)チキンスープ 15<br>(赤)料理酒 1<br>(赤)塩 0.6<br>(赤)こしょう 0.01<br>(赤)うすくちしょうゆ 2.3 | ① (赤)牛ひき肉 28g<br>(赤)大豆 28<br>(緑)たまねぎ 55<br>(緑)にんじん 10<br>(黄)サラダ油 0.8<br>(黄)三温糖 0.4<br>(黄)料理酒 1<br>(黄)カレー粉 0.7<br>(黄)トマトケチャップ 8<br>(黄)塩 0.2<br>こしょう 0.02<br>ガーリックパウダー 0.2<br>オールスパイス 0.02<br>こいくちしょうゆ 1.7<br>口 ー リ エ 0.01<br>② (緑)ほうれん草 70<br>(緑)コ ー ン 10<br>(黄)サラダ油 0.7<br>(黄)塩 0.3<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 0.9 | ① (赤)鶏ひき肉 25g<br>(緑)万願寺とうがらし 10<br>(緑)なす 30<br>(黄)油(揚げ用) 5.2<br>(緑)たまねぎ 25<br>(緑)にんじょうゆ 10<br>(赤)にんじょうゆ 0.5<br>(黄)さとう 0.5<br>(黄)とりうどん 0.5<br>(黄)料理酒 3<br>(黄)塩 0.5<br>こいくちしょうゆ 2.1<br>うすくちしょうゆ 3.4<br>(黄)片 4<br>け ず り ぶ し 1<br>② (赤)油 あ げ 12<br>(緑)に ん じ ん 10<br>(赤)ひ じ き 4<br>(黄)サラダ油 0.5<br>(黄)三温糖 0.8<br>(黄)み 2<br>こいくちしょうゆ 3.6<br>け ず り ぶ し 1<br>③ (赤)とうふ 30<br>(緑)みょうが 2<br>(赤)乾燥わかめ 0.5<br>(赤)赤みそ(京北) 9<br>け ず り ぶ し 1.7 | ① (赤)さ わ ら 1 切 (50g)<br>(緑)ゆ ず 果 汁 3<br>(黄)さ と う 0.3<br>み り ん 3<br>料 理 酒 2.45<br>こいくちしょうゆ 3<br>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)と う ぶ 30<br>(緑)み ょ う が 2<br>(赤)乾 燥 わ か め 0.5<br>(赤)赤 み そ(京北) 9<br>け ず り ぶ し 1.7 | ① (赤)高野どうふ(角切) 15g<br>(黄)さ と う 2.2<br>うすくちしょうゆ 5.4<br>け ず り ぶ し 1<br>(赤)鶏 肉 25<br>(緑)に ん じ ん 15<br>(緑)干 し い た け 0.8<br>(黄)さ と う 0.8<br>うすくちしょうゆ 2.1<br>② (緑)に ん じ ん 10<br>(緑)キ ャ ベ ツ 40<br>(黄)す り ご ま 3<br>(黄)さ と う 0.3<br>こいくちしょうゆ 0.8<br>うすくちしょうゆ 1.6 |
| 料     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 月日(曜) | ㊦ 6月9日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ㊧ 6月10日 (火)                                                                                                                                                                                                                       | ㊨ 6月11日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                           | ㊩ 6月12日 (木)                                                                                                                                                                                                                                | ㊪ 6月13日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名   | (黄) 麦 ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① 肉 み そ い た め<br>② ご ま 酢 煮                                                                                                                                                                                                                                                                                 | (黄) コッペパン(国内産小麦100%)<br>(赤) 牛 乳<br>① ソーセージとポテのケチャップサンド(具)<br>② ス ー プ                                                                                                                                                              | (黄) ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① 平天とこんにゃくの煮つけ<br>② 切干大根の煮びたし<br>③㊤う いろ う(黒ざとう)                                                                                                                                                                                                               | (黄) 麦 ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① に し ん な す<br>② か き た ま 汁                                                                                                                                                                                       | (黄) ご は ん<br>(赤) 牛 乳<br>① こぎつねちらし(具)<br>② だいこん葉のいためもの<br>③ み そ 汁                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 材     | ① (赤)上 豚 肉 20g<br>料 理 酒 1<br>こいくちしょうゆ 0.9<br>(赤)大豆 17<br>(緑)ほうれん草 25<br>(緑)しょうが 0.4<br>(緑)にんじょうゆ 0.4<br>(緑)にんじょうゆ 20<br>(緑)干ししいたけ 0.8<br>(黄)サラダ油 1<br>(赤)赤みそ 3.6<br>(赤)八丁みそ 0.9<br>(黄)さと料理酒 1.5<br>(黄)こいくちしょうゆ 1.4<br>② (赤)しらすぼし 3<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)キャベツ 42<br>(赤)細切こんぶ 0.5<br>(黄)すりごま 2.5<br>(黄)さと 0.7<br>うすくちしょうゆ 2.6<br>米 酢 1.3 | ① (赤)チキンフランクフルト 30g<br>(黄)じゃがいも 30<br>(緑)たまねぎ 10<br>(黄)サラダ油 0.5<br>(黄)さと 0.4<br>トマトケチャップ 8<br>ウスターソース 2<br>② (緑)たまねぎ 30<br>(緑)にんじん 5<br>(緑)もやし 20<br>(緑)チンゲン菜 15<br>チキンスープ 15<br>塩 0.5<br>こしょう 0.02<br>こいくちしょうゆ 0.4<br>うすくちしょうゆ 2 | ① (赤)鶏肉 20g<br>(赤)平天 40<br>(緑)にんじん 10<br>(緑)三度豆 10<br>こんにゃく 20<br>(黄)三温糖 0.6<br>みりん 1.6<br>こいくちしょうゆ 2.7<br>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<br>(緑)に ん じ ん 5<br>(緑)だ い こ ん 葉 20<br>うすくちしょうゆ 0.8<br>③ (黄)米 粉 12<br>(黄)さ と う 4.5<br>(黄)黒 ざ と う 3 | ① (赤)開干にしん 1/2枚 (34g)<br>(黄)三 温 糖 2.2<br>み り ん 0.9<br>料 理 酒 1.5<br>こいくちしょうゆ 2.9<br>(緑)な す 40<br>(黄)三 温 糖 0.5<br>こいくちしょうゆ 1<br>② (赤)鶏 卵 25<br>(赤)と う ぶ 25<br>(緑)ほうれん草 20<br>塩 0.4<br>うすくちしょうゆ 4.2<br>(黄)片 1<br>け ず り ぶ し 0.8<br>だ し 昆 布 0.8 | ① (赤)油 あ げ 30g<br>(緑)に ん じ ん 10<br>(緑)干 し い た け 0.5<br>(黄)い り ご ま 2.5<br>(黄)さ と う 3.5<br>塩 0.7<br>うすくちしょうゆ 1<br>米 酢 7<br>け ず り ぶ し 0.8<br>② (緑)だ い こ ん 葉 65<br>(黄)サ ラ ダ 油 0.7<br>(赤)花 か つ お 0.6<br>み り ん 0.6<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>③ (黄)じゃがいも 30<br>(緑)たまねぎ 20<br>(赤)乾燥わかめ 0.5<br>(赤)赤みそ 4.5<br>(赤)信 州 み そ 3.7<br>け ず り ぶ し 1.5 |
| 料     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

㊤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……㊩さわらの幽庵焼き ㊪こんぶ豆 ㊫ういろ(黒ざとう) ㊬なま節のしょうが煮

## 大切にしたい 食の三つの輪

大藪小学校 栄養教諭 内輪 寿代

私は栄養教諭として、三つの食の輪を大切にしています。  
私が栄養教諭を目指したきっかけは、中学生の頃、病気で食べられない経験をした事です。生命を維持するだけなら点滴で補うことが出来ますが、五感を使って味わう事が出来ません。その時に五感を使って味わえることの大切さを実感しました。栄養教諭として日々、子どもたちと向き合う今、大切にしている一つ目は、五感で味わう食の輪。入学祝の献立はスパゲッティのミートソース煮とほうれん草のソテーで、新1年生にとっても、新しい環境で不安な子でも食べやすいようにと考えた献立です。ほうれん草が苦手な児童も中にはいることでしょう。「苦手な物でも挑戦してみよう!」と思えるように、ほうれん草の緑色とコーンの黄色の彩りを目で味わい、食べた時にはどんな音がするか耳で味わうなど、クラスのみんなで五感を使って味わうことを大切にしています。一人では苦手な物に立ち向かう勇気が出なくても、仲間と共に同じ物を食べることで、幸せやがんばりの輪が広がります。  
二つ目は、給食と各教科との輪。生活科で育てた同じ野菜が給食にも登場することで旬の食材について学んだり、給食で使われる食材の産地を社会科と連携させたりするなど、各教科で学んだ内容を給食で繰り返し発信することにより学びが深まります。  
三つ目は、家庭との輪。「今日の給食おいしかったよ。」そんな会話から家でも給食の献立を作ってみたんですよ。過去に給食レシピは京都市教育委員会のホームページに掲載しておりますので、ぜひ親子の話題づくりにご覧ください。

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

## 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 | くらみ |
| 6/17 | ④ ひじきのソテー        | ミックスビーンズ  | ×          | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | ×   |
| 6/ 6 | ⑤ 高野どうふと野菜のたき合わせ | 高野どうふ(角切) | ×          | ○  | ×  | ×  | ×   | ×  | ×  | ×   |

\*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、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〕 ゆ だ ん ダ メ 注 意 一 秒 け が 一 生 深草小学校 5年 濱田 橘平

〔環境標語〕 宝 物 分 か っ て ほ し い 大 切 な 自 然 稲荷小学校 6年 梅本 遼希



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……⑧さわらの幽庵焼き ⑩こんぶ豆 ⑭いろいろ (黒ざとう) ⑮なま節のしょうが煮

| 月日(曜)                                                                    | ⑮ 6月16日 (月)                                                                                                                                                      | ④ 6月17日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑪ 6月18日 (水)                                                                                                                        | ⑬ 6月19日 (木)                                                                                                                                                                             | ⑯ 6月20日 (金)                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立名                                                                      | (黄) 麦ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① ⑤なま節のしょうが煮<br>② ほうれん草ともやしのごま煮<br>③ 赤だし                                                                                                   | (黄) 黒糖コッペパン<br>(赤) 牛乳<br>① チキンカレーシチュー<br>② ひじきのソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                              | (黄) ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① 豚肉とこんにゃくのいため煮<br>② もやしの煮びたし<br>③ みかんゼリー                                                                     | (黄) 麦ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① おからツナ丼(具)<br>② かみなりこんにゃく<br>③ すまし汁                                                                                                                              | (黄) ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① じゃがいものそぼろ煮<br>② 切干大根の三杯酢                                                                                                |
| 材                                                                        | ① (赤) なま節(角) 40g<br>(緑) しょうが 1.3<br>(黄) さとう 1.1<br>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) 鶏肉 30g<br>(黄) やがいも 50<br>(緑) たまねぎ 50<br>(緑) にんじん 15<br>(緑) しよ う 0.4<br>(黄) サラダ油(炒め用) 1<br>(黄) サラダ油(ルー用) 1.5<br>(黄) パター 2.5<br>(黄) 小麦粉 5<br>(赤) 脱脂粉乳 0.7<br>(赤) チーズ(小角) 5<br>ヨーグルト(調理用) 5<br>マトビュール 3<br>フルーツチャッネス 2<br>ブルーベキュッソース 4<br>ウスターソース 1.7<br>塩 0.7<br>こしょう 0.02<br>ガーリックパウダー 0.1<br>オールスパイス 0.03<br>オリーブオイル 0.01<br>うすくちしょうゆ 1.9 | ① (赤) 上豚肉 40g<br>(緑) しょうが 0.4<br>系こんにゃく 30<br>(緑) 干しいたけ 0.8<br>(黄) ごま油 1<br>(黄) さとう 0.9<br>みりん 1.1<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 3          | ① (赤) まぐろ油漬 40g<br>(赤) おからパウダー 1<br>(赤) あかまんねぎん 20<br>(緑) にんじん 10<br>(緑) しよ う 0.6<br>(緑) 干しいたけ 0.5<br>(黄) サラダ油 0.3<br>(黄) サラダ油 1.3<br>(黄) 三温糖 2.1<br>みりん 1.3<br>料理酒 1.3<br>こいくちしょうゆ 3.4 | ① (赤) 鶏ひき肉 25g<br>(黄) じゃがいも 70<br>(緑) たまねぎ 50<br>(緑) しょうが 0.5<br>系こんにゃく 20<br>(黄) サラダ油 1<br>(黄) さとう 0.9<br>料理酒 1<br>こいくちしょうゆ 4.9<br>(黄) 片くり粉 1 |
| 料                                                                        | ② (緑) ほうれん草 50<br>(緑) もやし 40<br>(黄) すりごま 3<br>みりん 1.7<br>こいくちしょうゆ 3.1<br>けずりぶし 0.2                                                                               | ② (赤) ミックスビーンズ 15<br>(緑) にんじん 10<br>(赤) ひじき 3<br>(黄) サラダ油 1<br>(黄) さとう 0.4<br>(黄) こしょう 0.09<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 1.9                                                                                                                                                                                                                        | ② (赤) 油あげ 12<br>(黄) さとう 0.3<br>みりん 1<br>うすくちしょうゆ 1.5<br>けずりぶし 0.2<br>(緑) もやし 55<br>(緑) 小松菜 20<br>うすくちしょうゆ 1.7                      | ② (赤) ここんにゃく 40<br>(黄) ごま油 0.5<br>(赤) 花かとう 0.3<br>(黄) さみとり 0.8<br>うすくちしょうゆ 1.2<br>けずりぶし 2<br>けずりぶし 0.3                                                                                  | ② (緑) にんじん 7<br>(緑) 切干大根 5<br>(赤) 細切こんぶ 0.5<br>(黄) いりごま 2.5<br>(黄) さとう 0.9<br>こいくちしょうゆ 0.5<br>うすくちしょうゆ 1.8<br>米酢 1.7                           |
| ③ (赤) とろろ 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 | ② (赤) 鶏卵 25<br>(緑) たまねぎ 20<br>(緑) にんじん 5<br>(緑) ほうれん草 20<br>(緑) クリームコーン缶詰 20<br>チキンスープ 10<br>塩 0.6<br>うすくちしょうゆ 2.8<br>(黄) 片くり粉 0.5                               | ② (赤) 鶏肉 25g<br>(黄) じゃがいも 50<br>(緑) たまねぎ 50<br>(緑) にんじん 15<br>(緑) コー 20<br>(黄) サラダ油(炒め用) 1<br>(黄) サラダ油(ルー用) 1<br>(黄) パター 2.5<br>(黄) 小麦粉 4<br>(赤) 脱脂粉乳 5<br>(赤) チーズ(小角) 5<br>塩 0.65<br>こしょう 0.02                                                                                                                                                 | ③ (緑黄) みかんゼリー 1個 (40g)                                                                                                             | ③ (赤) とろろ 40<br>(緑) 小松菜 10<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                                                                                                            | ② (赤) 上豚肉 25<br>(黄) じゃがいも 65<br>(緑) にんじん 15<br>(緑) ほうれん草 70<br>(黄) サラダ油 1<br>(黄) さとう 0.3<br>こいくちしょうゆ 1.6<br>うすくちしょうゆ 1.6                       |
| 月日(曜)                                                                    | ②⑩ 6月23日 (月)                                                                                                                                                     | ② 6月24日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ⑫ 6月25日 (水)                                                                                                                        | ⑮ 6月26日 (木)                                                                                                                                                                             | ⑬ 6月27日 (金)                                                                                                                                    |
| 献立名                                                                      | (黄) 麦ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① 豚肉と野菜のオイスターソースいため<br>② 中華コーンスープ                                                                                                          | (黄) ミルクコッペパン<br>(赤) 牛乳<br>① コーンのクリームシチュー<br>② 小松菜のソテー                                                                                                                                                                                                                                                                                           | (黄) ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① 豚丼(白みそ味)(具)<br>② ⑤こんぶ豆<br>③ キャベツのすまし汁                                                                       | (黄) 麦ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① 五目どうふ<br>② ほうれん草のいためもの<br>③ じゃこ                                                                                                                                 | (黄) 胚芽米ごはん<br>(赤) 牛乳<br>① さばのかわり煮<br>② 豚肉と野菜の煮つけ                                                                                               |
| 材                                                                        | ① (赤) 上豚肉 35g<br>(緑) たまねぎ 20<br>(緑) ピーマン 15<br>(緑) しょうが 0.4<br>(緑) たけのこ缶詰 10<br>(黄) サラダ油 1<br>(黄) さとう 0.5<br>料理酒 2<br>オイスターソース 2.8<br>こいくちしょうゆ 1.5<br>(黄) 片くり粉 1 | ① (赤) 鶏肉 25g<br>(黄) じゃがいも 50<br>(緑) たまねぎ 50<br>(緑) にんじん 15<br>(緑) コー 20<br>(黄) サラダ油(炒め用) 1<br>(黄) サラダ油(ルー用) 1<br>(黄) パター 2.5<br>(黄) 小麦粉 4<br>(赤) 脱脂粉乳 5<br>(赤) チーズ(小角) 5<br>塩 0.65<br>こしょう 0.02                                                                                                                                                 | ① (赤) 上豚肉 45g<br>(緑) たまねぎ 35<br>(緑) 細ねぎ 2<br>(黄) サラダ油 1<br>(赤) 赤みそ 3<br>(赤) 白みそ 3<br>(黄) さとう 0.2<br>みりん 3<br>料理酒 2<br>こいくちしょうゆ 0.5 | ① (赤) 上豚肉 20g<br>(赤) とろろ 80<br>(緑) たまねぎ 30<br>(緑) にんじん 10<br>(緑) しょうが 0.8<br>(緑) 干しいたけ 0.8<br>(黄) サラダ油 0.8<br>(黄) さとう 0.9<br>塩 0.45<br>こいくちしょうゆ 4.6<br>(黄) 片くり粉 2                       | ① (赤) さば 1切 (54g)<br>(緑) しょうが 1.6<br>(黄) ごま油 0.3<br>(赤) 赤みそ 1.8<br>(黄) 三温糖 2.7<br>料理酒 3.5<br>一味唐辛子 0.01<br>こいくちしょうゆ 1.8<br>米酢 1.4              |
| 料                                                                        | ② (赤) 鶏卵 25<br>(緑) たまねぎ 20<br>(緑) にんじん 5<br>(緑) ほうれん草 20<br>(緑) クリームコーン缶詰 20<br>チキンスープ 10<br>塩 0.6<br>うすくちしょうゆ 2.8<br>(黄) 片くり粉 0.5                               | ② (緑) にんじん 10<br>(緑) 小松菜 65<br>(黄) サラダ油 0.5<br>塩 0.2<br>こしょう 0.01<br>うすくちしょうゆ 0.6                                                                                                                                                                                                                                                               | ② (赤) 大豆 10<br>(赤) 切こんぶ 0.8<br>(黄) 三温糖 1<br>みりん 0.5<br>こいくちしょうゆ 1.4                                                                | ② (緑) にんじん 10<br>(緑) ほうれん草 70<br>(黄) サラダ油 1<br>(黄) さとう 0.3<br>こいくちしょうゆ 1.6<br>うすくちしょうゆ 1.6                                                                                              | ② (赤) 上豚肉 25<br>(黄) じゃがいも 65<br>(緑) にんじん 15<br>(緑) 三度豆 10<br>(緑) 干しいたけ 0.8<br>(黄) 三温糖 0.8<br>こいくちしょうゆ 2.3<br>うすくちしょうゆ 3<br>けずりぶし 0.5           |

今月の給食指導の目標

よくかんで  
食べよう

| 区分  | エネルギー<br>(kcal) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) |
|-----|-----------------|---------------|-----------|
| 高学年 | 674             | 378           | 3.3       |
| 中学年 | 593             | 353           | 2.8       |
| 低学年 | 522             | 330           | 2.3       |

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8品目(卵・大豆・牛乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ)と「ごま」は含まれていません。



6月は食育月間

毎年6月は国が定める「食育月間」です。食育基本法では、「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』が重要である」と示されています。食事の楽しさやマナー等のもとより、学校では給食を生きた教材として、栄養のバランスや朝食のとり方、食文化等を通して学んでいくよう、食育の取り組みを進めています。

食育月間を機会に、ご家庭でも何ができるか考えてみませんか。買い物に行ったら一緒に食材を選んだり、どんな野菜が売られているか見たりするのも食育です。難しく考えず、食育を楽しんでください。



そうだ、野菜とろう!

野菜には、私たちのからだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。

食育月間の6月は、「そうだ、野菜とろう!」を合言葉に、いつもの食事に野菜をプラスしてみませんか?

京都市健康づくり応援サイト「京・けんこうひろば」では、京都市管理栄養士作成の「野菜たっぷりレシピ」を多数公開しています。

★野菜たっぷりレシピはこちら →



また、野菜摂取を啓発するための京都市オリジナル動画を、YouTubeで公開しています。お子さんとぜひ一緒にご覧ください。

★視聴はこちらから →



広告

ゆう薬局フェス2025

薬局・薬剤師の仕事や役割を  
楽しんで学びませんか?  
多数のご参加お待ちしております!!

【開催日】  
令和7年7月27日(日)

【開催場所】  
京都産業会館ホール  
(四条丸 京都経済センター2階)

【時間】  
10:00~16:00

【参加費】  
無料

【実施内容の一例】  
・こども薬剤師体験(予約制)  
・血管年齢、野菜摂取量、Inbody測定  
・親子で考える防災訓練~ステージ~  
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)  
・覗いてみよう! 薬局のお仕事! ~ステージ~  
(事前予約でお菓子の詰め合わせプレゼント)  
・京都ハンナリーズとのコラボイベント多数

イベントの詳細・事前予約は、  
6月公開のホームページもしくは、  
各店配布チラシをご覧ください!!

ゆう薬局 検索

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。

