

月日(曜)	⑦ 1月7日 (水)	⑩ 1月8日 (木)	⑥ 1月9日 (金)
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① かしわのすき焼き ② た た き ご ぼ う	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① 鶏肉と野菜の煮つけ ② ほうれん草のいためもの	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① ぽかぽか白菜丼(具) ② とうふと青菜のスープ
材	① (赤) 鶏 肉 35g (赤) 焼 き ど う ぶ 40 (緑) た ま ね ぎ 40 (緑) 青 ね ぎ 7.5 糸 こ ん に や く 30 (黄) 切 り ぶ 3 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 2 料 理 酒 1 こいくちしょうゆ 6.9	① (赤) 鶏 肉 30g (黄) じ ゃ が い も 65 (緑) た ま ね ぎ 45 (緑) に ん じ ん 15 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) 三 温 糖 0.8 み り ん 2.3 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 4	① (赤) 豚 ひ き 肉 20g (緑) に ん じ ん 5 (緑) は く さ い 40 (緑) し ょ う が 2 (赤) う ず ら 卵 缶 詰 30 (緑) た け の こ 缶 詰 5 (黄) サ ラ ダ 油 1 塩 0.3 こ し ょ う 0.02 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 2 (黄) 片 く り 粉 2
料	② (緑) ご ぼ う(細) 30 酢 1 (黄) す り ご ま 2 (黄) さ と う 0.27 うすくちしょうゆ 2.5 米 酢 1.1	② (緑) に ん じ ん 10 (緑) ほうれん草 70 (黄) サ ラ ダ 油 1 (黄) さ と う 0.3 こいくちしょうゆ 1.6 うすくちしょうゆ 1.6	② (赤) と う ぶ 30 (緑) に ん じ ん 5 (緑) チ ン ゲ ン 菜 15 チ キ ン ス ー プ 15 料 理 酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 3.4

月日(曜)	⑪ 1月13日 (火)	③ 1月14日 (水)	⑤ 1月15日 (木)
献立名	(黄) ご は ん (赤) 牛 乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② ひ じ き 豆	(黄) 黒 糖 コ ッ ペ パ ン (赤) 牛 乳 ① スパイシーチキン(ヨーグルト入り) ② 野菜のスー プ 煮	(黄) 麦 ご は ん (赤) 牛 乳 ① さわらの西京焼き ② 紅 白 な ま す ③ す ま し
材	① (赤) 上 豚 肉 40g (黄) じ ゃ が い も 80 (緑) た ま ね ぎ 30 糸 こ ん に や く 20 (黄) サ ラ ダ 油 1 (赤) 赤 み そ 6.3 (黄) 三 温 糖 1.3 料 理 酒 2 一 味 唐 辛 子 0.01 こいくちしょうゆ 1.3	① (赤) 鶏 肉 60g (緑) に ん に く 0.2 (赤) ヨーグルト(調理用) 5 カ し ー 粉 0.4 塩 0.1 うすくちしょうゆ 1.5 (黄) 米 粉 3 (黄) 片 く り 粉 7 (黄) 油 (揚げ用) 3	① (赤) さ わ ら 1切 (50g) (赤) 白 み そ 5.5 (赤) 信 州 み そ 1.35 (黄) 三 温 糖 0.9 み 理 ん 0.9 料 酒 0.9 こいくちしょうゆ 0.35
料	② (赤) 大 豆 8 (赤) 油 あ げ 8 (緑) に ん じ ん 5 (赤) ひ じ き 4 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) 三 温 糖 1.1 み り ん 2 こいくちしょうゆ 3.6 け ず り ぶ し 0.5	② (緑) た ま ね ぎ 30 (緑) に ん じ ん 15 (緑) キ ャ ベ ツ 40 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 口 ー リ エ 0.01	② (緑) に ん じ ん 8 (緑) だ い こ ん 60 塩 0.2 (黄) サ ラ ダ 油 0.5 (黄) す り ご ま 2 (黄) さ と う 0.65 うすくちしょうゆ 2 米 酢 2.3

1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	
1/7	⑦	かしわのすき焼き	×	○	×	×	×	×	×	
1/22	⑨	肉 み そ い た め	×	○	×	○	×	×	×	
1/23	⑮	高野豆腐のそぼろ煮	×	○	×	×	×	×	×	

*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。

今月の給食指導の目標

「学校給食」について知ろう



1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	666	381	3.2
中学年	584	353	2.7
低学年	509	327	2.2



今月の行事献立	
行事名	献立番号
防災とボランティア	17

行事献立 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……④ごまめ ⑤さわらの西京焼き ⑥黒豆

さもあたり前のように

6年 乃川 優希

そもそも小学校で給食を出せる国が、一体何か国あるだろうか。給食がどれだけすばらしいか、あなたは分かっているだろうか。

私の好きな給食のデザート「リンゴゼリー」を一つ例に取ってみても、その価値は測り知れない。まず、そのリンゴをとる人、ゼリーを作る人、学校まで安全に運ぶ人。そして知っているだろうか。その給食が万一悪くなっていないかをチェックするのは、我々が校長先生なのだ。これに保管や、準備の時間も入るのだから、もっともっと大変なのだ。

私はこれに感動した。他国の給食ではこうはいかない。私達がさもあたり前のように食べている給食は、多くの人の力の結晶なのだ。

たくさんの人の努力の上に、私達のおいしい給食があることを忘れないようにしたい。

特別な給食

6年 寺田 瑞季

毎日出てくる給食。でもその毎日出てくる給食は当たりまえではない。実際に当たりまえに給食を食べられていない人もいる。

しかし当たりまえじゃない理由はそれだけでない。給食で毎日出てくる牛乳を考えてみてもわたし達の口に届くまでに牛、牛から牛乳を取る人、加工する人、工場から学校に運ぶ人、教室まで運ぶ当番など他にもたくさんいる。この中で一人欠けるだけでも牛乳は安全に、当たりまえに飲むことは難しくなる。これはどの食材でも同じことが言える。

毎日食べている給食。これを「毎日、安心して安全に楽しく」食べられるというのは特別なことだ。そのことを考えた上で毎日のあいさつ「いただきます」「ごちそうさまでした」を言ってみるとよりよい食事になるかもしれませんね。

給食は、努力の結晶

6年 後藤 小夏

私は、給食を食べることができるとは幸せなことだと思います。世の中には給食どころか、学校にもいけない人もいます。そんな中で給食を食べることができるのはたくさんの人の協力があるからだと思います。農家の方や材料を運び方や給食調理員さんなど、自分たちが見えていないところでいつも汗水たらしてがんばってくれています。つまり、給食はそんな方々の努力の結晶なのです。

はじめは給食なんてあたりまえと思っていたけれど、今はたくさんの人たちが協力してつくってくれているんだとわかりました。これからはしっかり給食に関係している方々に感謝をこめて食べたいと思います。

だいすき給食

～桃山小学校～

「トマトと給食と」

6年 西田 明日香

私は、三年生のころからトマトが好きだったので給食のトマトが使われている料理はおかわりするほど好きでした。とくに「トマトだご汁」はトマトのうまみ、もちっとした食感がたまらなくて、毎年楽しみでした。小学校最後の「トマトだご汁」は、二回おかわりして「もう食べられなくなるのか。」と思いながら味わって食べました。

「トマトだご汁」のだんごは給食調理員さんが作っているそうです。一つ一つ大事に作るのも大変なのに、四人しかいないのもっと大変だと思いました。しかもだんごは一人一つではないので想像できないほど数が多いと思いました。他にも「春巻き」など手作りではないに作らないといけないので、本当にすごいと思いました。給食調理員さん、いつもおいしい給食を作ってくれてありがとうございます。

〔防災標語〕訓練は未来を作る練習だ 上鳥羽小学校 6年 張 沐瞳

〔環境標語〕ピッカピカ残さず食べて地球がにっこり 大藪小学校 6年 福崎 結音

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、ごはんのにのせたり、まぜたりして食べます。

