



# 令和8年2月分 京都市小学校給食献立表



北・中京・下京・東山・南支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑧ 2月2日 (月)	⑦ 2月3日 (火)	④① 2月4日 (水)	④⑥ 2月5日 (木)	⑨ 2月6日 (金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 平天の煮つけ ② 揚げ里いものあんかけ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② 関東煮(昆布入り) ③ いり豆	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ツナサンド フレンチ味(具) ② 白いんげん豆のチャウダー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① とりとずきのまぜごはん(具) ② 豚汁 ③⑤みやこ焼き(黒豆)	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② ほうれん草のごま煮
材	① (赤)平天 40g (緑)にんじん 15 (緑)三度豆 10 こんにゃく 20 (黄)三温糖 0.8 みりん 1.8 こいくちしょうゆ 2.7	① (赤)いわし 1尾 (45g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.6 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.7	① (赤)まぐろ油漬(袋) 13.6g (緑)たまねぎ 5 (緑)キャベツ 42 (黄)オリーブオイル 0.5 (黄)さとう 0.3 こりしよ 0.02 ご 0.8	① (赤)チキンささみ(水煮)(袋) 20g (緑)すげき 10 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 うすくちしょうゆ 2	① (赤)油あげ 25g (黄)三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.9 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)もやし 30 (黄)サラダ油 0.8 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4.1
料	② (黄)里いも 50 みりん 1.3 うすくちしょうゆ 1.3 だし昆布 0.2 (黄)米粉 2.5 (黄)油(揚げ用) 2 (赤)鶏ひき肉 15 (黄)サラダ油 0.5 みりん 1.3 うすくちしょうゆ 2.2 (黄)片くり粉 2 かつおぶし 1	② (赤)厚みり 25 料理酒 0.6 うすくちしょうゆ 1.5 けずりぶし 0.4 (赤)ちくわ 15 (緑)にんじん 15 (緑)だいこん 45 こんにゃく 15 (黄)さとう 1 みりん 1.3 こいくちしょうゆ 1.4 うすくちしょうゆ 1.9 けずりぶし 1.4 (赤)だし昆布(具) 0.5	② (赤)鶏肉 15 (赤)白いんげん豆ペースト 15 (黄)じゃがいも 20 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パタ 2.5 (黄)小麦粉 4 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 チキンスープ 10 塩 0.5 こしょう 0.02	② (赤)上豚肉 10 (黄)里いも(小) 30 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (赤)みそ 4.7 (赤)信州みそ 3.5 けずりぶし 1	② (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 60 (黄)すりごま 2.5 こいくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 0.2
月日(曜)	⑥ 2月9日 (月)	⑭ 2月10日 (火)	⑫ 2月12日 (木)	③ 2月13日 (金)	
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① チキンライス(具) ②⑤ローストポテト ③ スープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① さばのたつたあげ ② だいこん葉のごまいため ③ みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏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)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① ビーフシチュー ② ひじきのソテー	
材	① (赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 24 (緑)にんじん 12 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.6 トマトケチャップ 17 ウスターソース 2.9 塩 0.75 こしょう 0.02	① (赤)さば 1切 (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	① (赤)鶏肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 10 (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	① (赤)牛角切肉(オーストラリア産) 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 0.7 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)パタ 4 (黄)小麦粉 6 (赤)チーズ(小角) 5 トマトピューレ 2 バーベキューソース 6 ウスターソース 2.2 塩 0.7 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	
料	② (黄)じゃがいも 50 (黄)オリーブオイル 1 塩 0.1 こしょう 0.01	② (緑)だいこん葉 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	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	② (緑)にんじん 10 (緑)コ 10 (緑)えび 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.09 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.9	

今月の給食指導の目標

給食時間を工夫しよう

2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	677	373	3.3
中学年	592	345	2.8
低学年	517	320	2.2

今月の行事献立

行事名	献立番号
節分	7

○ 京都市では年に1回はオーストラリア産牛肉を使用しています。献立番号③「ビーフシチュー」の「牛角切肉」は、オーストラリア産牛肉を使用します。

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……⑤みやこ焼き ⑥ ローストポテト

## 給食で育む、食と心

伏見住吉小学校 給食調理員 古川 華子

毎日食べる給食は子どもたちの心と体を育む大切な時間だと思います。一年を通してさまざまな献立があり和食献立や色々な国の料理、京野菜など地元の食材を使った献立等々あります。季節の野菜はその時期に最も美味しく栄養価も高いとされています。体を温めたり冷やしたり体の調子を整えてくれます。寒い地方では体を温める食材として根菜類や発酵食品などがあります。暑い地方では体を冷やす食材として水分を多く含む夏野菜や果物、キュウリ、トマト、レタス、スイカなどが挙げられます。また豆腐やワカメ、海藻類も体を冷やすとされています。食材の特徴を知って家庭でも、うまく利用できるといいですね。栄養についての学習も授業でされていると思います。献立には子どもたちの成長に欠かせない栄養バランスを栄養教諭が考え、主食、主菜、副菜、汁物、牛乳を組み合わせます。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜、成長期に大切なタンパ

ク質を含む肉や魚、エネルギー源となる炭水化物などさまざまな栄養素をバランスよく摂れるように工夫されています。色々な食材が出てくるので子どもたちが好きな食材や苦手な食材も出てくると思います。苦手な食材でも味付や切り方、調理の仕方、教室で友だちと一緒に食べると苦手なものも美味しく食べられるようになるかもしれませんね。子どもたちの中には給食の副菜が好きという子たちも多く、野菜も以外と人気があるんだと嬉しく思いました。毎朝、給食室の前を通る子どもたちは「今日の給食は何ですか?」と聞いてくれ、会話する事で今日も頑張ろうという気持ちにさせてもらっています。給食は、たくさんの人が携わり、色々な意見を出し合って作られています。これからも安心・安全で栄養バランスのとれた給食を提供できるようにしていきたいと思います。

## みやこ焼き(黒豆)

今月の新献立は「みやこ焼き」です。京都市で長く子どもたちに愛される献立になってほしいという思いをこめて「みやこ焼き」という名前を付けました。もちっとした食感が特徴の手作りデザートです。米粉や三温糖、ベーキングパウダーで生地を作り、1人分ずつカップに入れて、黒豆をのせ、スチームコンベクションオープンで焼きます。上にのせた黒豆の風味としょうゆのほのかな塩味がアクセントになっています。親しみやすいようにカップに入れた生地の上に黒豆をちょこんとのせて見た目も可愛らしく作っています。



〔交通安全標語〕登下校 左右 かくにん さあ進もう 御所東小学校 4年 長谷川みく

〔環境標語〕美味しいな 栄養満点 おかわりだ 御所南小学校 4年 土本 志穂





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……⑤みやこ焼き ⑥ローストポテト

月日(曜)	⑬ 2月16日(月)	④ 2月17日(火)	② 2月18日(水)	⑪ 2月19日(木)	和⑩ 2月20日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐の卵とじ ② ほうれん草のおかか煮	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① きびなごのこはくあげ ② 豆乳鍋(うどん入り)	(黄)全粒粉パン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② 小松菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① じゃがいものそぼろ煮 ② ごま酢煮	(黄)ごはん ① 豚肉とこんにゃくのいため煮 ② おから ③ 花菜のすまし汁
材	① (赤)高野豆腐(角切) 10g (黄)さとう 1.4 うすくちしょうゆ 3.4 (赤)鶏卵 50 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (黄)さとう 0.4 うすくちしょうゆ 4.4 けずりぶし 1.2	① (赤)きびなご(35g) (緑)しょうが 1.6 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.65 (黄)米粉 8 (黄)片くり粉 3 (黄)油(揚げ用) 2	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 □ーリィ 0.01	① (赤)鶏ひき肉 25g (黄)じゃがいも 70 (緑)たまねぎ 50 (緑)しょうが 0.5 糸こんにゃく 20 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 料理酒 1 こいくちしょうゆ 4.9 (黄)片くり粉 1	① (赤)上し系しごさみ料理こいくちしょうゆ (緑)豚肉にゃ 0.4 (黄)こんにゃく 0.8 (黄)油 1 ② (赤)お油にゃ (赤)細ひき肉 (緑)細ひき肉 (赤)細ひき肉 (黄)細ひき肉 ③ (赤)とえの花 (緑)のきだ菜 (黄)塩 うすくちしょうゆ 1 けずりぶし 1
料	② (緑)ほうれん草 60 (赤)花かつお 0.8 みりん 0.9 こいくちしょうゆ 1.9 だし昆布 0.2	② (黄)生うどん 40 (赤)上豚肉 20 (赤)豆乳 30 (緑)にんじん 10 (緑)はくさい 20 (緑)白ねぎ 10 (緑)まいたけ 5 (赤)白みそ 5 (赤)信州みそ 4 うすくちしょうゆ 2.2 だし昆布 1	② (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 70 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9	② (赤)しらすぼし 2 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (赤)細切こんにぶ 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 (緑)ゆず果汁 1.3	

## Let's チャレンジ! 給食献立

季節の食材を使って一品!  
～2月の給食から～

### 豆乳鍋(うどん入り)

寒い季節にぴったりの「豆乳鍋」が今年も登場します。具たくさんの鍋をイメージした献立で、給食ではゆでうどんを使用しています。豆乳のまろやかな甘みが、だしや具材のうま味とからみ、体があたたまる一品です。野菜や豚肉などの具材がたっぷり入っており、子どもたちにも好評です。ご家庭にある食材を入れてもいいですね。

#### 材料(4人分)

ゆでうどん……………180～200 g  
(約1袋)  
豚うす切り肉……………80 g  
豆乳……………120g  
にんじん……………45g(中1/4本)  
はくさい……………90g(葉1枚)  
白ねぎ……………45g(1/3本)  
まいたけ……………25g  
白みそ……………20g(大さじ1強)  
信州みそ……………16g(大さじ1強)  
うすくちしょうゆ…9 g(大さじ1/2)  
だし昆布……………5 g  
水(だし用)……………500cc

※材料は中学年の量を1人分として計算しています。

#### 作り方

- ① だし昆布でだしをとる。(水500cc)
- ② まいたけは、石づきを取り、ほぐす。
- ③ はくさいは、2 cm位の幅に切り、葉と軸に分ける。
- ④ 白ねぎはななめ切りにし、白い部分と葉の部分に分ける。
- ⑤ にんじんは、うすいいちよう切りにする。
- ⑥ だし汁(400cc)を沸騰させ、肉を煮る。肉の色が変わればにんじんを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にはくさいの軸・白ねぎの白い部分を加えて、やわらかくなれば、はくさいの葉と②を加え、白みそをとき入れる。
- ⑧ ⑦にうどんを加えて煮、さらに豆乳、白ねぎの葉の部分を加え、弱火で煮る。
- ⑨ ⑧にしょうゆと信州みそをとき入れ、沸とう直前に火を止めて仕上げる。

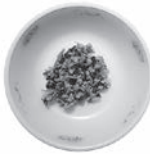
※豆乳を加えてから沸騰させるとモロモロになりやすいので、火加減に注意してください。

## 新物資

今年度の新物資は、蒸しひきわり大豆と黒豆(蒸)の2つです。

### 蒸しひきわり大豆

くだいた大豆を蒸したもので、令和7年12月新献立の「豆じゃこごはん」に使用しました。子どもたちが食べやすいように、しらすぼし、大根葉を合わせた混ぜごはんの具です。



### 黒豆(蒸)

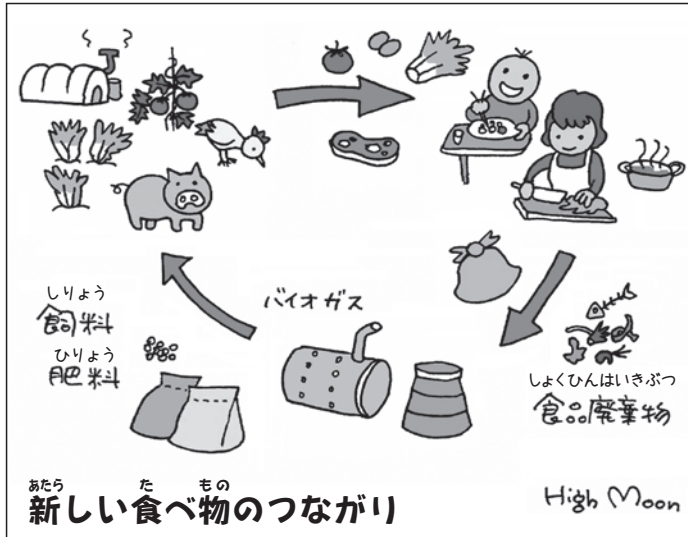
1月の正月献立の「黒豆」に使用し、今月の献立番号⑤「みやこ焼き」にも使用します。



黒豆は、ふっくら蒸しており、自然な甘さが生地にやさしくなじみます。ふっくらと蒸した黒豆でみやこ焼きに使っています。

まいにち、たくさんの生き物の命をいただく給食。

残さずおいしく食べて、  
食品ロスをなくしましょう！



きょうとし げんりょうすいしんかいぎ  
京都市ごみ減量推進会議

京都市教育委員会のホームページから、今月のレシビ(2つ)を見ることができます。

京都市 和食推進の日

検索



## 2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
2/16	⑬ 高野豆腐の卵とじ	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。

## 2月5日は、「憲章の日」!



京都はぐくみ憲章

子どもたちの今と未来のため、

それぞれのご家庭で  
京都はぐくみ憲章を  
実践しましょう!

京都はぐくみ憲章の  
取組をSNSで  
発信中!



ささいなお悩み事でもお待ちしております 広告

## マンション 管理相談会

2026年2月1日⑩～2月28日①

管理組合運営 大規模修繕

快適なコミュニティライフetc...

日本ハウズイング株式会社

京都支店 TEL.075-222-0098

マンション管理業 国土交通大臣(1)第034770号



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。