



# 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)	⑨ 2月4日(水)	⑩ 2月5日(木)	⑪ 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とりとすぐきのまぜごはん(具) ②豚汁 ③S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
材料	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 こいくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 2.7	①(赤)まぐろ油漬(袋) 13.6g (緑)たまねぎ 5 (緑)キヤベツ 42 (黄)オリーブオイル 0.5 〔黄〕さとう 0.3 〔黄〕塩 0.3	①(赤)チキンささみ(氷煮)(袋) 20g (緑)すくねぎ 10 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 3 うすくちしようゆ 2	①(赤)油あげ 25g (黄)三温糖 1.2 こいくちしようゆ 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 こしよう 0.01 うすくちしようゆ 4.1
材料	②(黄)里いも 50 みりん 1.3 うすくちしようゆ 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 うすくちしようゆ 2.2 (黄)片切り粉 2 かつおぶし 1	②(赤)厚ありげ 25 みりん 1 料理酒 0.6 うすくちしようゆ 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 こいくちしようゆ 1.4 うすくちしようゆ 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)バターワーク 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 こしよう 0.02	②(赤)豚肉 10 (黄)里いも(小) 30 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (赤)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 こいくちしようゆ 1.8 けずりぶし 0.2
材料	③(赤)チキンライス(具) ④ローストポテト ⑤スープ	③(赤)いり豆 1袋(10g)	③(赤)黒豆(蒸) 5 (黄)三温糖 5 (黄)米粉 12 ベーキングパウダー 0.7 こいくちしようゆ 0.6 (黄)サラダ油 1	③(赤)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	③(緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 60 (黄)すりごま 2.5 こいくちしようゆ 1.8 けずりぶし 0.2
献立名	⑥ 2月9日(月)	⑦ 2月10日(火)	⑧ 2月12日(木)	⑨ 2月13日(金)	今月の給食指導の目標
材料	①(赤)麦ごはん (赤)牛乳 ②④ローストポテト ③スープ	①(赤)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	①(赤)麦ごはん (赤)牛乳 ①けいにく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	①(赤)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	給食時間を工夫しよう
材料	①(赤)鶏肉 35g (緑)たまねぎ 24 (緑)にんじん 12 (緑)コーン 10 (黄)サラダ油 0.6 トマトケチャップ 17 ウスターーソース 2.9 塩 0.75 こしよう 0.02	①(赤)さば 1切(50g) (緑)しょうが 2 料理酒 1 うすくちしようゆ 2 (黄)米粉 3 (黄)片切り粉 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)しょこうが 0.9 (緑)干し芋 0.8 料理酒 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)バターワーク 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 ウスターーソース 2.2 塩 0.7 こしよう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 一口リエ 0.01	2月分 平均摂取量
材料	②(黄)じゃがいも 50 (黄)オリーブオイル 1 塩 0.1 こしよう 0.01	②(赤)だし昆布 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 うすくちしようゆ 1.8	②(緑)だしこん葉 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 うすくちしようゆ 1.8	②(緑)にんじん 5 (緑)コーン 10 (緑)えだじだいこん豆 10 (赤)ひらだ油 1 (黄)サラダ油 0.4 塩 0.09 こしよう 0.01 うすくちしようゆ 1.9	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
材料	③(緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 20 チキンスープ 15 塩 0.5 こしよう 0.02 こいくちしようゆ 0.4 うすくちしようゆ 2	③(赤)とろふ 20 (赤)油あげ 8 (緑)たまねぎ 20 (赤)赤みそ 3.7 (赤)信州みそ 4.5 けずりぶし 1.5	③(赤)とろふ 20 (赤)油あげ 8 (緑)切干大根 4 (黄)すりごま 3 (黄)三温糖 1.2 うすくちしようゆ 4 けずりぶし 2	③(緑)にんじん 10 (緑)コーン 10 (緑)えだじだいこん豆 10 (赤)ひらだ油 1 (黄)サラダ油 0.4 塩 0.09 こしよう 0.01 うすくちしようゆ 1.9	今月の行事献立

行事献立 地産地消献立 和(なごみ)献立 ①(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、ごはんにのせたり、まぜたりして食べます。

④スチームコンベクションオーブンを使った献立……⑤みやこ焼き ⑥ローストポテト

## 給食で育む、食と心

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い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な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、たくさん的人が携わり、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。もっち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ブンで焼きます。上にのせた黒豆の風味としょ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。



