



令和8年3月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

| 月日(曜) | ⑪ 2月24日(火) | ⑮ 2月25日(水) | ⑮ 2月26日(木) | ④ 2月27日(金) | |
|-------|--|--|---|---|--|
| 献立名 | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① 和風カレー豆腐 ② ほうれん草のごま煮 | ① 鶏ごぼうごはん (赤)牛乳 ② みそ汁 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 米粉のかきあげ ② 切干大根の煮つけ ③ すまし汁 | (黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 肉だんごのスープ煮 ② ジャガイモのいためもの | |
| 材 | ① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)えだ豆(むき実) 7 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.9 みりん 1.2 料理酒 1 カレー粉 0.6 塩 0.18 こいくちしょうゆ 2.1 うすくちしょうゆ 2.3 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1 ② (緑)ほうれん草 70 (黄)すりごま 3 こいくちしょうゆ 2.1 けずりぶし 0.2 | ① (黄)アルファ化米 70g (赤)チキンささみ(水煮) 30 (緑)たけのこ缶詰 10 (緑)乾燥にんじん 2 (緑)乾燥ごぼう 2 (緑)干しいたけ 0.8 料理酒 1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3 けずりぶし 0.8 だし昆布 1 ② (赤)油あげ 6 (緑)乾燥たまねぎ 2 (緑)乾燥キャベツ 2 (黄)切りぶ(小) 3 (赤)赤みそ 4.7 (赤)信州みそ 5 けずりぶし 1.7 | ① (赤)ちくわ 25g (緑)たまねぎ 10 (緑)にんじん 10 (緑)三度豆 10 (黄)米粉(打ち粉用) 6 (黄)米粉(衣用) 5 (黄)片くり粉 3 (黄)塩(揚げ用) 0.1 (黄)油(揚げ用) 11 ② (赤)油あげ 7 (緑)にんじん 7 (緑)切干大根 5 (黄)三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 2.5 けずりぶし 2 ③ (赤)とうふ 30 (緑)干しいたけ 0.8 (赤)乾燥わかめ 0.5 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)豚ひき肉 25g (緑)たまねぎ 3.8 (緑)しょうが 0.6 料理酒 1.3 (黄)片くり粉 4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.7 (緑)にんじん 10 (緑)はくさい 40 (赤)うずら卵缶詰 20 (黄)はるさめ 3 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4.6 ② (黄)ジャガイモ 50 (緑)にんじん 5 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9 | |
| 料 | | | | | |
| 月日(曜) | ⑤ 3月2日(月) | ② 3月3日(火) | ⑦ 3月4日(水) | ⑩ 3月5日(木) | ⑭ 3月6日(金) |
| 献立名 | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① ちらしずし(具) ② さばそぼろ ③ 菜の花のすまし汁 ④ 三色ゼリー | (黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① ポークビーンズ ② 野菜のホットマリネ | (黄)ごはん ① さわらの塩こうじあげ ② だいこん葉とじゃこのいためもの ③ みつばのみそ汁 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① カレー ② ほうれん草のソテー | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉の中華みそ焼き ② はるさめスープ |
| 材 | ① (緑)にんじん 7g (緑)れんこん 15 酢 1 (黄)さとう 3.0 塩 0.6 米干しいたけ 0.8 (黄)さしみとり 1.5 こいくちしょうゆ 1.1 うすくちしょうゆ 1.6 (赤)鶏卵 25 (黄)サラダ油 1 ② (赤)さば 20 (黄)三みり 1.3 料理酒 0.8 こいくちしょうゆ 0.2 ③ (赤)とうふ 40 (緑)菜の花 10 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 1 だし昆布 1 ④ (黄)三色ゼリー 1個(60g) | ① (赤)上豚角切肉 25g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 50 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 1 トマトケチャップ 9 ウスターソース 1.6 塩 0.45 こしょう 0.02 □-リ-工 0.01 ② (黄)ジャガイモ 20 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 40 (黄)オリーブオイル 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.4 こしょう 0.02 りんご酢 1.5 | ① (赤)さわら1切(50g) 塩こうじ 2.5 料理酒 1.25 (黄)米粉 3 (黄)片くり粉 6 (黄)油(揚げ用) 2.5 ② (赤)しらすぼし 2 (緑)だいこん葉 74 (黄)サラダ油 0.8 (黄)いりごま 2.5 みりん 1.1 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.4 ③ (赤)とうふ 40 (緑)みつば 3 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 4.2 (赤)信州みそ 4.8 けずりぶし 1.6 | ① (赤)牛じゃがいも肉 25g (黄)たまねぎ 40 (緑)にんじん 50 (緑)しょうが 15 (黄)サラダ油(炒め用) 0.4 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)小麦粉(ルー用) 4 (黄)小麦粉 6 バター 1.2 (赤)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 ヨーグルト(調理用) 5 トマトピューレ 5 フルーツチャツネ 2 パーベキューソース 4 ウスターソース 1.7 塩 0.7 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 オールスパイス 0.03 こいくちしょうゆ 1.1 □-リ-工 0.01 ② (緑)ほうれん草 70 (緑)サラダ油 10 (黄)塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 0.9 | ① (赤)鶏肉 60g (緑)たまねぎ 20 (緑)白ねぎ 5 (緑)しょうが 0.5 (緑)にんにく 0.3 (黄)ごま油 0.5 (赤)赤みそ 3 (赤)白みそ 1.5 料理酒 3 テンメソジャン子 0.005 一味唐辛子 0.005 (黄)片くり粉 0.8 ② (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)もやし 15 (緑)チンゲン菜 10 (黄)はるさめ 3 チキンスープ 15 料理酒 1 塩 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 4 |
| 料 | | | | | |

今月の給食指導の目標

給食について ふり返ってみよう



3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 | 692 | 380 | 3.2 |
| 中学年 | 607 | 353 | 2.7 |
| 低学年 | 532 | 328 | 2.1 |



今月の行事献立

| 行事名 | 献立番号 |
|-------|------|
| ひなまつり | 5 |
| 卒業祝 | 6 |

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……①ペンの豆乳グラタン ⑧焼きししゃも ⑭鶏肉の中華みそ焼き

米粉の献立が増えた!

6年 宮嶋 寛太

米粉を使った料理が増えた!!そんなことに気がつく小学生は、少ないと思います。ですがほかにとっては、とてもうれしく、安心することでした。ほくは小麦アレルギーがあり、小学生になると、とてもドキドキしていました。保育園のときは、給食に小麦が使われておらず、心配をしたことがありませんでした。入学して、とてもとてもいやだったのが、水曜日のパンの日でした。母と先生とで相談して水曜日は、米粉のパンを家から持っていくことになりました。小学校で人と違うものを食べるのははずかしかったです。ですが六年になり、分かってくれる友達も増え、おいしく給食を食べられてとてもうれしいです。そして最近、ルウや麺に米粉を使った献立が増えたことにより、とてもうれしく安心できます。地産地消にもつながるし、ほくと同じアレルギーの人も喜んでくれると思います。この献立を考えてくれた栄養の先生方、本当にありがとうございます。

みんなで食べると…

6年 徳田 莉子

私が六年間の給食で心に残っていることは、給食時間にみんなで会話できるようになったことだ。一年生の時、新型コロナウイルスが流行して給食を食べるときは「静かに食べる」という厳しいルールがあった。だから、みんなシーンとしていて給食時間はあまり楽しくないと感じていた。だが、三、四年生ぐらいになるとコロナもだいぶおさまり、給食時間もしゃべるようになってきた。私はあのとき、初めて「給食って楽しいな。」と思うようになり、給食もいっそうおいしく感じた。みんなで「この料理おいしいね。」「今日のおかずって新メニューかな?」など、給食時間にわいわいしゃべると、心があたたかくなった。給食を食べる回数も残り少なくなっているが、栄養の先生や給食調理員さんに感謝しながら、一食一食味わって、みんなで楽しみながら食べていきたい。

だいすき給食
~桂坂小学校~

支えてくださったみなさまへ

6年 高岡 咲菜

あんなに小さかった私たち一年生は少し早いけれどももう卒業をむかえる立派な六年生になりました。いつも食べている小学校の給食が「いつも」ではなくなってしまうと思うと度々悲しくなります。小学校の給食は児童の健康、好み、食べやすさを考慮し、まごころを込めて作られた長い授業が終わった後の楽しみでした。一年生のときはコロナが流行り、みんなで食べるのができなかったことを今思い出し、いろんな方が支えてくださったから食べられるのだと感じました。給食委員のとき、給食室で笑顔を決めず、給食を作った後も児童から食器を渡されたらいいに受け取る給食調理員さんの姿を見たことは今でも忘れられません。作ってくださった方、考えてくださった方、お金を出してくれたお母さんやお父さんにありがたみを感じています。ぜひまた卒業して大人になったとしても食べさせてもらえればいいなと思っています。六年間ありがとうございました。

おいしい給食

6年 鳥原 渉生

僕は、一年生のころにご飯を食べてみて、小学校の給食っておいしいと思いました。そして、みんなで話しながら食べられるようになり、いろんな人の好きな給食、きらいな給食が分かったり友達と仲良くなったりすることができました。学校の給食の中で僕は一番みそ汁とカスブとかが好きです。理由は、いろんな具材が入っていて、あったかいからです。他にも、ヒレカツやパンとかいろんな給食が好きです。五年生のころに、給食委員会をやりました。その時に食品ロスが多かったです。だから僕もおかわりをできそうな時はできるだけすることができました。だからおかわりできる日はして、食品ロスをなくそうとする意識ができました。だから家とかでも意識してやってお食品ロスをなくしたいと思いました。六年間おいしい給食をつくってくれてありがとうございました。

〔交通安全標語〕 危ないよ 時間のあせりが 事故の元 小野小学校 6年 田中 尋翔
 〔環境標語〕 ゴミひとつ 拾うその手が 森救う 勸修小学校 6年 春原 一翔

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、ごはんにはせたり、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……①ペンネの豆乳グラタン ⑧焼きししゃも ⑭鶏肉の中華みそ焼き

| 月日(曜) | ⑧ 3月9日(月) | ③ 3月10日(火) | ⑥ 3月11日(水) | ⑰ 3月12日(木) | ⑫ 3月13日(金) |
|-------|---|---|--|---|--|
| 献立名 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 焼きししゃも ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ 赤だし | (黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① コーンのクリームシチュー ② ひじきのソテー | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① トンカツ ② 野菜のソテー ③ みそ汁 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ほうれん草ともやしのごま煮 ③ ふりかけ | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② 油あげと青菜のスープ |
| 材 | ① (赤)ししゃも 2尾 (36g) ② (緑)切干大根 4 (黄)三温糖 0.9 みりん 1 うすくちしょうゆ 1.8 けずりぶし 1.5 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 30 うすくちしょうゆ 0.9 | ① (赤)鶏肉 25g (黄)じゃがいも 50 (緑)たまねぎ 60 (緑)にんじん 15 (緑)コロン 10 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1 (黄)バター 2.5 (黄)小麦粉 4 (黄)脱脂粉乳 5 (赤)チーズ(小角) 5 こしょう 0.7 うすくちしょうゆ 0.02 | ① (赤)豚ロース 1枚 (60g) こしょう 0.3 (黄)小麦粉 0.02 (黄)小麦粉 6 (黄)小麦粉 18 (黄)油(揚げ用) 8 (黄)さと(揚げ用) 0.4 トマトケチャップ 6.5 トマトピューレ 5 ウスターソース 3.5 洋からし 0.05 | ① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さと 2.2 うすくちしょうゆ 5.4 けずりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)三度豆 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さと 0.8 うすくちしょうゆ 2.1 | ① (赤)鶏肉 35g (黄)ごま油 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 2.3 (緑)にんじん 15 (緑)しょうが 0.8 (緑)にんにく 0.5 ごんにゃく 40 (赤)うずら卵 30 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 1 (黄)さと 1.2 一味唐辛子 0.005 (赤)こいくちしょうゆ 0.2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.8 米 0.4 酢 1 |
| 料 | 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 | ② (赤)ミックスビーンズ 15 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さと 0.4 こしょう 0.09 うすくちしょうゆ 0.01 うすくちしょうゆ 1.9 | ② (緑)にんじん 5 (緑)キヤベツ 42 (緑)コロン 10 (黄)サラダ油 0.7 こしょう 0.2 | ② (緑)ほうれん草 65 (緑)もやし 25 (黄)すりごま 3 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.1 けずりぶし 0.2 | ② (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 15 (赤)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) | ⑨ 3月16日(月) | ① 3月17日(火) | ⑬ 3月18日(水) | ⑯ 3月19日(木) |
|-------|--|--|---|--|
| 献立名 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのかわり煮 ② 厚あげの野菜あんかけ | (黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ① ペンネの豆乳グラタン ② 野菜のスープ煮 | (黄)ごはん (赤)牛乳 ① おからツナ丼(具) ② 小松菜のごまいため ③ いものこ汁 | (黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① あげたま煮 ② ひじき豆 |
| 材 | ① (赤)さば 1切 (54g) (緑)しょうが 1.6 (黄)ごま油 0.3 (赤)赤みそ 1.8 (黄)三温糖 2.7 料理酒 3.5 一味唐辛子 0.01 こいくちしょうゆ 1.8 米 酢 1.4 | ① (黄)マカロニ(ペンネ) 9g (赤)ベーコン 18 (緑)たまねぎ 35 (緑)にんじん 5 (黄)パン粉 1.5 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)サラダ油(ルー用) 2.5 (黄)小麦粉 3 (赤)豆乳 30 チキンスープ 5 こしょう 0.4 | ① (赤)まぐろ油漬 40g (赤)おからパウダ 1 (赤)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)干しいたけ 0.6 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)ウスターソース 0.3 (黄)三みり 1.3 料理酒 2.1 こいくちしょうゆ 1.3 酒 3.4 | ① (赤)油あげ 25g (黄)さと 0.9 うすくちしょうゆ 2.2 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.3 けずりぶし 1 |
| 料 | ② (赤)厚あげ 50 みりん 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.2 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)小松菜 10 (緑)しょうが 0.5 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さと 1.3 うすくちしょうゆ 3.4 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 1.6 | ② (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 15 (緑)キヤベツ 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 口ーリ工 0.01 | ② (緑)小松菜 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 (赤)大豆 8 (緑)にんじん 5 (赤)ひじき 4 (黄)サラダ油 0.5 (黄)三温糖 1 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.5 けずりぶし 0.7 |

季節の行事と食べ物

ひなまつり

3月3日のひなまつりは、「桃の節句」とも呼ばれ、子どもたちの健やかな成長と健康を願う行事です。

ひなまつりには、えびやれんこん等、縁起の良い食材が入った色鮮やかな「ちらしずし」や「はまぐりのお吸い物」、「菱餅」等を食べる習慣があります。

給食では、「ちらしずし」と「三色ゼリー」と旬の三つ葉を入れた「みつばのみそ汁」を食べてお祝いします。京都府の丹後地方では、ちらしずしに「さばそぼろ」をのせて食べる習慣があり、京都市の給食でも登場します。菱餅の形に見立てた三色ゼリーは、下から緑、白、桃色になっており、雪の下には若芽が芽吹き、見上げると桃の花が咲いている、そんな春の訪れを表していると言われています。

～自分を見つめて……足りないモノ、余分なモノ～

校長会代表 藤城小学校 高村 朋

ある日、ラジオから聴こえてきた「私には、足りないモノも余分なモノもたくさんある。」というフレーズが、とても心に残りました。その言葉に、ふと自分自身の日々の生活を振り返るきっかけをもらったからです。忙しい毎日の中で、私たちは“足りない”ことに目を向けがちです。けれど、実は“余分な”ものも、知らず知らずのうちに抱えているのかもしれない。情報の取りすぎ、ストレスのため込みすぎなど…。

食生活もそのひとつかもしれません。偏った食事や不規則な生活は、心と体のバランスを崩してしまうことがあります。だからこそ、京都市の学校給食では「減塩をはじめとした、バランスの良い献立づくり」を大切にしています。主食・主菜・副菜を基本に、季節の食材や地域の味も取り入れながら、子どもたちの成長を支えようと、栄養教諭を中心に毎月熱心な検討が行われています。また、「安心・安全な給食づくり」にも力を入れており、衛生管理やアレルギー対応など、子どもたちが安心して食べられるよう、給食調理員さんをはじめ、日々たくさんの方々力が合わせて提供してくれています。

今後も、京都市の子どもたちが「げんきに、なかよく、くふうして」体・徳・知の力をバランスよく身につけて健やかに成長していけるよう、一人ひとりそれぞれが食事はもちろん「今の自分をしっかりとみつめ」毎日の暮らしを大切に過ごしてもらいたいと願っています。

すべては、未来の自分への素敵なプレゼントです。

3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 |
| 3/10 | ③ ひじきのソテー | ミックスビーンズ | × | ○ | × | × | × | × | × | × |
| 3/ 2 | ⑤ 三色ゼリー | 三色ゼリー | × | × | ○ | × | × | × | × | × |
| 3/11 | ⑥ みそ汁 | 切りふ(小) | × | × | × | ○ | × | × | × | × |
| 3/ 6 | ⑭ 鶏肉の中華みそ焼き | テンメンジャン | × | ○ | × | ○ | × | × | × | × |
| 3/12 | ⑰ 高野豆腐と野菜のたき合わせ | 高野豆腐(角切) | × | ○ | × | × | × | × | × | × |
| 2/25 | ⑱ みそ汁 | 切りふ(小) | × | × | × | ○ | × | × | × | × |

*たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびご、はたはた、にんじん、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」「大豆」、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。

*ベーキングパウダーは「そば」「卵」「乳」「小麦」「オレンジ」「もも」「やまいも」「りんご」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。

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

