

月日(曜)	⑧ 1月7日(水)	⑦ 1月8日(木)	⑫ 1月9日(金)
献立名	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ツナそば(具) ② 黒豆 ③ キャベツの吉野汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① かしわのすき焼き ② たたきごぼう	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② もやしと小松菜のごまいため ③ じゃこ
材	① (赤)まぐろ油漬 32g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.6 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.3 (黄)三温糖 1.5 みりん 2.1 料理酒 1.3 こいくちしょうゆ 3.2 ② (赤)黒豆 20 (黄)三温糖 4.5 うすくちしょうゆ 0.7 ③ (赤)油あげ 8 (緑)にんじん 10 (緑)キャベツ 20 塩 0.4 うすくちしょうゆ 2.5 (黄)片くり粉 1 けずりぶし 1.7	① (赤)鶏肉 35g (赤)焼き豆腐 40 (緑)たまねぎ 40 (緑)青ねぎ 7.5 系こんにゃく 30 (黄)切りふ 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 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	① (赤)上豚肉 20g (赤)とうふ 80 (緑)たまねぎ 30 (緑)えだ豆(おき実) 5 (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 ② (緑)もやし 55 (緑)小松菜 30 (黄)サラダ油 0.7 (黄)すりごま 2.5 (赤)けずり粉(かつお) 0.5 みりん 1 うすくちしょうゆ 2.3 ③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)

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				
1/8	⑦	かしわのすき焼き	切	り	ふ	×	○	×	×	×	×	×	×
1/19	⑨	肉みそいため	テンメンジャン	×	○	×	○	×	×	×	×	×	×
1/26	⑮	高野とうふのそば煮	高野とうふ(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、しらすし、すばし(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。

月日(曜)	⑪ 1月13日(火)	⑰ 1月14日(水)	⑥ 1月15日(木)	③ 1月16日(金)
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	① カレーピラフ (赤)牛乳 ② トマトスープ	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ぽかぽか白菜丼(具) ② とうふと青菜のスープ	(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
材	① (赤)上豚肉 40g (黄)じゃがいも 80 (緑)たまねぎ 30 系こんにゃく 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 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	① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 32 (緑)たまねぎ 10 (緑)乾燥たまねぎ 3 (緑)乾燥にんじん 3 (黄)サラダ油 1 カレー粉 0.5 トマトピューレ 2 ウスターソース 2 塩 0.5 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.08 こいくちしょうゆ 2 ② (赤)チキンささみ(水煮) 15 (緑)キャベツ 20 (緑)ホールトマト缶詰 30 (緑)乾燥たまねぎ 2 (黄)マカロニ(ツイスト) 4 (黄)サラダ油 0.5 チキンスープ缶詰 15 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 2 塩 0.5 こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 ローリエ 0.01	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 ② (赤)とうふ 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	① (赤)鶏肉 60g (緑)にんにく 0.2 (赤)ヨーグルト(調理用) 5 カレー粉 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 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 ローリエ 0.01

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。

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をかかせ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～

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ます。

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。

「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。





行事献立


和和(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、ませたりして食べます。

 スチームコンベクションオープンを使った献立……

 ④ごまめ

 ⑤さわらの西京焼き

 ⑧黒豆

月日(曜)	㊟ 1月19日(月)	❶ 1月20日(火)	❷ 1月21日(水)	和❹ 1月22日(木)	❷ 1月23日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①肉みそいため ②わかめスープ	(黄)コッペパン(国内産小麦100%) (赤)牛乳 ①じゃがいものクリームシチュー ②野菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①厚あげの卵とじ ②ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄)麦ごはん ①煮しめ ②㊟ごまめ ③京風みそ汁	(黄)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
材	①(赤)上豚肉20g 料理酒1 こいくちしょうゆ0.9 (赤)大豆17 (緑)ほうれん草25 (緑)しょうが0.4 (緑)にんにく0.4 (緑)こんにゃく20 (緑)干しいたけ0.8 (黄)サラダ油1 (赤)さみそ2.5 (黄)さとらう0.8 料理酒1.5 テンメンジャン2 こいくちしょうゆ1.4	①(赤)鶏肉25g (黄)じゃがいも60 (緑)たまねぎ40 (緑)にんにく15 (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 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 塩0.8 こしょう0.02	①(赤)厚あげ45g みりん1.7 (黄)三温糖1.2 うすくちしょうゆ2 けずりぶし0.8 (赤)鶏卵50 (緑)たまねぎ30 (緑)にんにく10 (黄)さとらう0.3 うすくちしょうゆ3.9 けずりぶし1.2	①(赤)鶏肉30g (緑)にんにく10 (緑)ごぼう20 (緑)こんにゃく20 (緑)干しいたけ0.8 (黄)三温糖0.8 みりん1.1 こいくちしょうゆ4 ②(赤)すしほ3.5 (黄)りごま0.5 (黄)さとらう0.5 みとりん0.25 料理酒0.25 こいくちしょうゆ0.55 ③(黄)里いも20 (緑)にんにく5 (緑)だいいこ20 (緑)みつば3 (赤)白みそ10 (赤)信州みそ4 けずりぶし0.9 だし昆布0.9	①(赤)鶏肉30g (黄)じゃがいも65 (緑)たまねぎ45 (緑)にんにく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 ②(緑)にんにく10 (緑)ほうれん草70 (黄)サラダ油1 (黄)さとらう0.3 こいくちしょうゆ1.6 うすくちしょうゆ1.6
料	②(赤)とうふ20 (緑)たまねぎ25 (赤)乾燥わかめ0.5 チキンスープ15 料理酒1 塩0.6 こしょう0.01 うすくちしょうゆ2.3	②(緑)にんにく5 (緑)キャベツ42 (緑)コン10 (黄)サラダ油0.7 塩0.2 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.8	②(緑)にんにく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		
月日(曜)	❸ 1月26日(月)	❸ 1月27日(火)	❸ 1月28日(水)	❸ 1月29日(木)	❸ 1月30日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ①高野どうふのそぼろ煮 ②だいこん葉とじゃこのいためもの	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ①ポークビーンズ ②小松菜のソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①親子煮 ②ほうれん草の煮びたし	(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	(黄)ごはん (赤)牛乳 ①カレー ②ひじきのソテー
材	①(赤)高野どうふ(角切)15g (黄)さとらう2 うすくちしょうゆ5.4 (赤)鶏ひき肉25 (緑)たまねぎ20 (緑)にんにく10 (緑)三度豆10 (緑)しょうが0.5 (黄)サラダ油0.8 (黄)さとらう0.9 みとりん1 料理酒0.5 うすくちしょうゆ1.8 (黄)片くり粉2 けずりぶし2	①(赤)上豚角切肉25g (赤)大豆28 (緑)たまねぎ50 (緑)にんにく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 □ーリ工0.01	①(赤)鶏肉25g (赤)鶏卵55 (緑)たまねぎ45 (緑)にんにく10 (黄)さとらう0.4 うすくちしょうゆ5.3 けずりぶし0.3 ②(赤)油あげ12 (緑)にんにく10 (緑)ほうれん草65 (黄)さとらう0.5 みりん1.1 こいくちしょうゆ3.4 けずりぶし0.3	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 みとりん0.9 料理酒0.9 こいくちしょうゆ0.35 ②(緑)にんにく8 (緑)だいいこ60 塩0.2 (黄)サラダ油0.5 (黄)すりごま2 (黄)さとらう0.65 うすくちしょうゆ0.1 米2 酢2.3 ③(赤)とうふ30 (緑)にんにく5 (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0.9	①(赤)牛じゃがいも肉もぎん40 (黄)たまねぎ50 (緑)にんにく15 (緑)しょうが0.4 (黄)サラダ油(炒め用)1 (黄)サラダ油(ルー用)1 (黄)小麦粉4 小力粉1.2 (赤)脱脂粉乳5 (赤)チーズ(小角)5 (赤)ヨーグルト(調理用)5 トマトピューレ5 フルーツチャッネ2 バーベキューソース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 □ーリ工0.01 ②(緑)にんにく10 (緑)コン10 (緑)一度じ豆10 (赤)三ひき3 (黄)さう油1 さとらう0.4 塩0.18 こしょう0.01 うすくちしょうゆ1.8
料	②(赤)しらすぼし3 (緑)だいいこ葉71 (黄)サラダ油0.8 (黄)いりごま3 みりん1.1 料理酒0.5 こいくちしょうゆ1.2	②(緑)小松菜65 (黄)サラダ油0.5 塩0.2 こしょう0.01 うすくちしょうゆ0.6			

季節の行事と食べ物

正月料理

Let's チャレンジ!

給食献立

煮しめ

おせち料理に欠かせない煮しめは、様々な食材を一緒に煮ることから「家族が仲良く一緒に結ばれ、末永く繁栄しますように」という願いが込められています。

材料(4人分)

鶏もも肉……………120g  
にんじん……………45g(中1/4本)  
ごぼう……………100g(中1/2本)  
こんにゃく……………80g  
干しいたけ……………中1枚  
三温糖……………3.2g(小さじ1強)  
みりん……………4.4g(小さじ1弱)  
こいくちしょうゆ…16g(大さじ1弱)

※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鶏もも肉は、ひと口大に切る。  
②干しいたけをもどす。(もどし汁40ccをとっておく。)  
③干しいたけ・にんじんは、いちよう切りにする。  
④こんにゃくは1cmの厚さの色紙切りにし、ゆでる。  
⑤ごぼうは、0.5cmの厚さのななめ切りにして、水にさらしてあく抜きをし、ゆでる。  
⑥しいたけのもどし汁・三温糖・みりん・しょうゆで煮汁を作り、煮立てば、肉を入れて煮る。  
⑦肉の色が変われば、こんにゃく・しいたけ・ごぼう・にんじんの順に加えて煮ふくめる。

～できあがり～

災害に備えて

備蓄をしましょう!

1月17日は防災とボランティアの日です




近畿地方に大きな被害をもたらした阪神・淡路大震災のような大規模災害が起こると、物流がストップし、食料品や生活必需品が集中して購入されることなどにより、スーパーなどで一時的に品不足になる恐れがあります。

各家庭での備蓄は、救援物資が届くまでの避難生活に必要となることから、最低でも3日分、できれば1週間程度の食料、飲料水及び生活必需品などを備蓄しましょう!!

普段から少し多めに食料を購入して、計画的に消費し、新たに買い足していく「ローリングストック法」を使えば、日常生活のなかで3日間の備蓄が可能です。災害時、ストレスから食欲が低下することもありますので、普段から食べ慣れている食料を備えておけば、より不安も和らぎます。

ぜひこの機会に備蓄食料を家族で食べる特別な日を作り、日頃の備えについて家族で話し合うとともに、災害に備えて自分自身のとるべき行動をあらかじめ決めておく、我が家の防災行動計画「マイ・タイムライン」を作成しましょう!

マイ・タイムラインの作成ページはこちら↓



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(土)～2月28日(土)


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。

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



2025年度9月補正予算の議決について(食材費高騰分の追加支援)

物価高騰により、給食1食あたりの食材費は約344円かかっていますが、公費による支援(82円)を行うことにより、保護者の皆様の負担(262円)を増やすことなく、これまでと同水準の栄養バランスや分量を保った給食を提供します。