

京都市の給食の特徴と手作り給食の内容

1. 京都市の給食の特徴

- ・和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことを契機に設置した「学校給食における『和食』の検討会議」の意見などを踏まえ、学校給食における和食を推進している。
- ・米を中心とした栄養バランスに優れた「和食」を学校給食の基本と位置づけ、京の食文化を伝える献立の充実を図っている。
- ・月に一度「和食推進の日」を設け、だしのうま味を感じられる汁物や旬の食材を使った献立、和菓子や伝統的な発酵食品(漬物)など、和食の特徴や良さが伝わるような献立を「和(なごみ)献立」として提供している。

【和菓子】おはぎ、さくらもち、かしわもち 等

【伝統的な発酵食品】すぐき、しば漬 等

- ・様々な伝統行事にちなんだ献立により、給食を通じて行事や料理の歴史など食に関する知識を深められるようにしている。

《行事献立の例》

お正月		節分		ひなまつり	月見
					
【黒豆】 ※冷凍黒豆 使用	【煮しめ】	【いわしのしょうが煮】 ※冷凍いわし 使用	【ちらしずしの具】 ※卵 使用	【里いもの煮つけ】 ※冷凍里いも 使用	

- ・異なる文化・生活・習慣など国際理解を深めるために、世界各国の伝統料理を紹介している。

《世界の料理の例》

韓国・朝鮮	ウクライナ	ドイツ	アメリカ	中国
				
【ビビンバ】 ※卵・冷凍小松菜 使用	【ボルシチ】	【ジャーマンポテト】 ※冷凍ベーコン 使用	【チリコンカーン】 ※乾燥大豆 使用	【サンラータン】 ※卵 使用

2. 求める手作り給食の内容

以下は本市が実施している献立例や調理法であり、給食センターについても、同程度の水準を求める。

- ・カレー、シチュー、ハッシュドビーフ、グラタン、チャウダー等のルーについては、小麦粉をバターで炒めた手作りとしている。(ガス式の鉄釜使用)
- ・カレーやシチュー、肉じゃが等に使用するじゃがいもやにんじんは、野菜裁断機ではなく手切りとしている。
- ・素材のうまみを生かすため、だしは当日の朝にけずりぶし、昆布、煮干しからとっている。
また、化学調味料(粉末だし含む)は使用していない。
- ・味付けは素材本来の味を損なわないよう塩分、糖分は控え、薄味に仕上げている。
- ・フライやてんぷら、からあげなどは、衣をつけて揚げている。

【主菜 (スチコン使用献立)】

【さわらの西京焼き】

白みそ、信州みそ、三温糖、みりん、料理酒、しょうゆを合わせた調味液にさわらを30分程つけ、ホテルパンに並べ、スチコンで焼く。

※冷凍さわら 使用



【タンドリーチキン】

カレー粉と塩、しょうゆ、トマトケチャップ、にんにくを合わせた調味液に鶏肉を30分程つけ、じゃがいもと混ぜてホテルパンにのせ、スチコンで焼く。



【さけのちゃんちゃん焼き】

キャベツ、たまねぎ、にんじんを混ぜ合わせ、ホテルパンにのせ、その上に調味液と絡めた角切りのさけをかぶせるようにのせてスチコンで焼く。

北海道の郷土料理として紹介。

※冷凍さけ(角切) 使用

※しめじ(カット済み) 使用想定



【鶏肉のゆず塩焼き】

鶏肉に塩とゆず果汁で 30 分程下味をつけ、たまねぎ（又は白ねぎ）と一緒にホテルパンにのせ、スチコンで焼く。



【ペンネの豆乳グラタン】

釜でにんじん、たまねぎ、ベーコンを炒めて煮、さらに別釜(ガス式の鉄釜)で作った手作りルー、茹でたペンネを入れてグラタンの種を作る。種が熱いうちにハンドル付きホテルパンにクラスごとに計量して入れ、パン粉を振り入れてスチコンで焼く。

※冷凍ベーコン 使用

※給食センターでは、1人1個用のアルミカップに入れることを想定

※野菜のスープ煮（釜調理）と個包装デザート又は果物等との組合せを想定



【夏野菜のボロネーゼ(チーズ入り)】

釜で夏野菜のなすとズッキーニと一緒に煮込んだミートソースに、スチコンで焼いたじゃがいも、チーズを加え、ハンドル付きホテルパンにクラスごとに計量して入れ、上から角チーズをのせてスチコンで焼く。

※給食センターでは、1人1個用のアルミカップに入れることを想定

※野菜のスープ煮（釜調理）と個包装デザート又は果物等との組合せを想定



【ごまめ】

スチコンでカリッと焼いたすぼしを、ざるなどでこげを落としてから、釜で甘辛いたれとごまをからめて仕上げる。

お正月の行事献立として提供。



<p>【さばのつけ焼き】</p> <p>すりおろしたしょうが、三温糖、みりん、料理酒、しょうゆを合わせた調味液にさばを 30 分程つけ、ホテルパンに並べ、スチコンで香ばしく焼く。</p> <p>※冷凍さば 使用</p>	
<p>【ほきのムニエル トマトソースぞえ】</p> <p>塩・こしょう・料理酒で 30 分程下味をつけたほきをホテルパンに並べ、計量したサラダ油と米粉をまんべんなくふりかけ、スチコンで焼く。釜で作った手作りのトマトソース（別配缶）をほきに添える。</p> <p>※冷凍ほき 使用</p>	  

【主菜（揚げ物献立）】

<p>【トンカツ】</p> <p>塩、こしょうで下味をつけた豚ロース肉に衣（卵不使用）をつけて油で揚げ、手作りのソース（別配缶）をかける。</p> <p>付け合わせの野菜のソテー（にんじん、キャベツ、冷凍コーン使用）とともに提供。3月の卒業祝い献立として提供。</p>	
<p>【揚げ里いものあんかけ】</p> <p>里いもをだしで煮てから片くり粉をまぶして揚げ、かつおぶしのだしがきいたそばろあん（別配缶）をかける。</p> <p>※冷凍里いも、冷凍えだ豆 使用</p>	
<p>【かき揚げ】</p> <p>野菜をカットし、粉と和えて、衣（卵不使用）をつけて揚げる。</p> <p>季節により、「春野菜のかきあげ」「夏野菜のかきあげ」「根菜のかきあげ」等を実施。（写真は秋に実施した「根菜のかきあげ」）</p> <p>※冷凍ちくわ、冷凍三度豆 使用</p>	

<p>【鶏肉のアンダレス】</p> <p>料理酒、塩、こしょうで 30 分程下味をつけた鶏肉に、片くり粉をまぶして、油で揚げ、釜で作ったトマトソースにからめて仕上げる。</p>	
<p>【鶏肉の塩こうじあげ】</p> <p>塩こうじに鶏肉を 30 分程つけて、米粉と片くり粉を合わせた粉をまぶして、油で揚げる。</p>	
<p>【油淋鶏】</p> <p>料理酒、塩、こしょうで 30 分程下味をつけた鶏肉に、米粉と片くり粉を合わせた粉をまぶして、油で揚げ、釜でにんにくやしょうが、白ねぎなどが入った甘酢じょうゆのたれをからめて仕上げる。</p>	
<p>【ソーセージと野菜のいためナムル】</p> <p>じゃがいも、冷凍チキンフランクフルトを油で揚げ、野菜を炒めた釜へ加えてさらに炒めて仕上げる。</p>	

【主菜（釜献立）】

<p>【にしんなす】</p> <p>釜でにしんを煮て一度取り出し配缶し、その煮汁を使ってなすを煮る。京都で昔から食べられてきた伝統食として紹介。 ※冷凍にしん 使用</p>	
<p>【ビーフストロガノフ】</p> <p>ルーは、ホワイトルーとカレールーの中間くらいの色（うす茶色）に仕上げる。牛肉、たまねぎ、エリンギを炒め、料理酒を加えて、トマトピューレ、野菜用の水、ローリエを加えて煮、ルーを入れて弱火で 30 分以上煮込む。その後、ヨーグルトを入れてしばらく煮、酸味をまろやかになったら最後に生クリームを入れて仕上げる。</p>	
<p>【厚あげのふきよせ煮】</p> <p>鶏肉や野菜、こんにゃくを煮たところに、別炊きの厚あげを加え、最後に片くり粉を加えて仕上げる。 ※献立に応じて、厚あげの冷蔵品及び冷凍品を使い分ける予定 ※冷凍三度豆 使用</p>	

<p>【肉みそ納豆】</p> <p>牛ひき肉や青ねぎと一緒にひきわりの納豆を炒め、赤みそやトウバンジャンなどで味をつけた具材を、手巻きのり（個包装配食）にごはんと一緒にのせて食べる。</p> <p>※冷凍ひきわり納豆 使用</p>	
<p>【なま節と厚あげの煮つけ】</p> <p>なま節を釜で炊いた後のうま味が出た煮汁を使い、たけのこや厚あげ、にんじんを煮る。（それぞれ別配缶）</p> <p>※献立に応じて、厚あげの冷蔵品及び冷凍品を使い分ける予定</p> <p>※冷凍なま節 使用</p>	

【副菜・汁物】

<p>「京野菜のごまみそかけ」</p> <p>夏の京野菜の「賀茂なす」「万願寺とうがらし」やこんにゃく、ちくわを炒め煮にし、八丁みそがベースのごまみそ（別配缶）をかける。</p> <p>※冷凍ちくわ 使用</p>	
<p>【おから】</p> <p>煮干しでとっただし汁で油あげやにんじん、細ねぎと一緒に炒り煮にする。</p> <p>※冷凍おから 使用</p>	
<p>【さつまいもの梅尾煮（とがのおに）】</p> <p>皮をしま模様にむいたさつまいもとえだ豆を釜で一緒に煮る。</p> <p>京都市右京区梅尾にある高山寺で生まれた精進料理で、京都では昔から食べられてきた料理として紹介。</p> <p>※冷凍えだ豆 使用</p>	
<p>【たたきごぼう】</p> <p>ごぼうを、ゆでたての熱い状態で煮立てた調味液に入れ、炒ったすりごまをからめる。</p> <p>お正月の行事献立として提供。</p>	
<p>【京風みそ汁】</p> <p>京都の雑煮の特徴である白みそ仕立てのみそ汁。</p> <p>里いもやだいこん、にんじん、みつば、せりを使用。</p> <p>※冷凍里いも 使用</p>	

<p>【五色のすまし汁】</p> <p>だし昆布とかつおぶしでとった混合だしに、とうふ、乾燥わかめ、えのきだけ、にんじん、細ねぎの「五色」をそろえた汁物。</p> <p>※献立に応じて、とうふの冷蔵品及び冷凍品を使い分ける予定</p>	
--	---

【炊き込みご飯・かわりご飯】 (他にも、麦ご飯、玄米ご飯、胚芽米ご飯を実施)

<p>【ひじきご飯】</p> <p>だし汁に砂糖、みりん、しょうゆで煮汁を作り、ひじき、油あげ、にんじんを加えて釜で煮る。米に煮汁を切った具材とかつおだし、みりん、しょうゆを加えて炊く。</p>	
<p>【中華五目ご飯】</p> <p>鶏肉、にんじん、しいたけ、しょうがを香りよく炒め、オイスターソースをベースにした調味液を加えて炊く。</p>	
<p>【カレーピラフ】</p> <p>まぐろフレーク、たまねぎ、にんじん、コーンを炒め、カレー粉、しょうゆ、ガーリックパウダー、塩、こしょうで味をつける。具材と調味液とともに炊く。</p>	
<p>【バターライス】</p> <p>下茹でしたコーンと調味料を釜で炒めて、バター、水を加えて炊く。</p>	
<p>【とりめし】</p> <p>鶏肉、にんじん、ごぼう、しょうがを香りよく炒め、調味液を加えてしっかり煮詰め、調味液とともに炊く。</p>	
<p>【赤飯】</p> <p>米、ゆで小豆、塩、ゆで小豆の煮汁、水を入れ、よく混ぜ合わせて炊く。現行の選択制中学校給食では、入学祝献立として提供。</p>	

※おかずの写真は小学校中学年、
ご飯の写真は中学生の盛付量です。