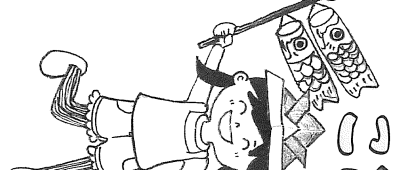


	は	ん乳 ちゅうにゅう	
(黄) き 牛 ぎう			
(赤) あか			
① きつね丹 だん (具)			
② だいこん葉のいためもの汁 じゅう			
③ いも の こ			
① (赤)油 あぶら	あとげう	35g	
(黄)	うすくちしょうゆ	15	
(緑)たまとねぎ	うすくちしょうゆ	28	
(黄)	みりんと	35	
さみり	うすくちしょうゆ	0.5	
けずり	がし	0.5	
		4	
		0.7	
② (緑)だいこん葉	65		
(黄)サウダ油	0.7		
(赤)花み	0.6		
うすくちしょうゆ	0.7		
	2		
③ (黄)里いも(小)	20		
(緑)たまねじ	20		
(緑)らんそ	10		
(赤)赤信	5		
(赤)州み	4		
けずり	1.5		

京都府教育委員会のホームページから、献立表や今月のレシピ（2つ）を見ることができます。

【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

京都市 和食推進の日 検索



5月5日 こどもの日

アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

原材料の表示が義務付けられている品目のうち、給食では使用しない「そば」を除いた6品目、給食でよく使用する「大豆」を加えて「卵、大豆、牛乳、小麦、落花生、えび、かに」の7品目を原材料とする食品について献立表に「○」「×」で「使用」「不使用」

アレルギーの原因物質を含む食品に関して献立表に載せていきます

- 牛乳**

成長発育期の児童に必要なカルシウムが効果的に摂取できるように、給食での飲用がすすめられています。

乳牛から搾った生乳（原乳）をそのまま殺菌・均質化した普通牛乳を使用しています。

フサンドもあります

フサンド（臭）やフサンド（臭）などは、フサに臭はささみません。

2

～パン～

コッペパン…国内産小麦100%
全粒粉パン…国産全粒粉30%、国産
小麦粉70%

味噌がコッパン…砂糖がめだの味つけ
ミミルコッパン…加糖練乳入り
（アレルギーまじり）コッパンソフトバター入り
黒糖コッパン…砂糖に代えて黒砂糖使用
小型コッパン…種料理と組み合わせる
小さいパン

[illegible]

1

アレルギーの原因物質	
名	かにかに
ソ	えび
ス	蓬花生
	小麦
	牛乳
	大豆
	鶏卵

京都市 和食推進の日 検索



令和2年5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

スチコン

月日(曜) ⑫ 5月7日(木) ⑬ 5月8日(金)

献立名	献立名	献立名
(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳
① さんまのかわり煮	① カルシ	① ミルクコッペパン
② もやしの煮びたし	② 野菜のソテー	② 大豆と鶏肉のトマト煮
③ すまし汁		③ ほうれん草のソテー

材料	材料	材料
① (赤) さしご 1切 (40g) (緑) まい 16 (黄) 赤三 0.3 (赤) 赤三 1.5 (黄) 赤三 2.5 (赤) トイ 0.1 (黄) トイ 0.1 (赤) トイ 0.1 (黄) トイ 0.1	① (赤) 牛乳 35g (緑) 牛乳 40 (黄) 牛乳 50 (赤) 牛乳 15 (黄) 牛乳 0.4 (赤) 牛乳 0.1 (黄) 牛乳 0.1 (赤) 牛乳 0.1 (黄) 牛乳 0.1	① (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 大豆 50 (緑) 大豆 10 (黄) 大豆 27 (黄) 大豆 1 (赤) 大豆 4.3 (赤) 大豆 2.7 (赤) 大豆 0.8 (赤) 大豆 0.02 (赤) 大豆 0.01 (赤) 大豆 0.01
② (赤) 油さみ 12 (黄) 油さみ 0.3 (赤) 油さみ 1.1 (黄) 油さみ 1.7 (赤) 油さみ 0.2 (黄) 油さみ 0.5 (赤) 油さみ 0.2 (黄) 油さみ 0.5	② (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 大豆 50 (黄) 大豆 10 (赤) 大豆 27 (黄) 大豆 1 (赤) 大豆 4.3 (赤) 大豆 2.7 (赤) 大豆 0.8 (赤) 大豆 0.02 (赤) 大豆 0.01 (赤) 大豆 0.01	② (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 大豆 50 (黄) 大豆 10 (赤) 大豆 27 (黄) 大豆 1 (赤) 大豆 4.3 (赤) 大豆 2.7 (赤) 大豆 0.8 (赤) 大豆 0.02 (赤) 大豆 0.01 (赤) 大豆 0.01
③ (赤) とほ 30 (緑) とほ 20 (黄) とほ 0.8 (赤) とほ 0.6 (黄) とほ 0.2 (赤) とほ 0.8 (黄) とほ 0.8	③ (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 大豆 50 (黄) 大豆 10 (赤) 大豆 27 (黄) 大豆 1 (赤) 大豆 4.3 (赤) 大豆 2.7 (赤) 大豆 0.8 (赤) 大豆 0.02 (赤) 大豆 0.01 (赤) 大豆 0.01	③ (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (緑) 大豆 50 (黄) 大豆 10 (赤) 大豆 27 (黄) 大豆 1 (赤) 大豆 4.3 (赤) 大豆 2.7 (赤) 大豆 0.8 (赤) 大豆 0.02 (赤) 大豆 0.01 (赤) 大豆 0.01

月日(曜) ⑭ 5月11日(月) ⑮ 5月12日(火)

献立名	献立名	献立名
(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳
① プリプリ中華いため	① たけのこごはん (臭)	① ミルクコッペパン
② とろろと青菜のスーパ	② きびなごのはくあげ	② 大豆と鶏肉のトマト煮
	③ 春野菜のみそ汁	③ ほうれん草のソテー

材料	材料	材料
① (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3	① (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3	① (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3
② (赤) とほ 30 (緑) とほ 20 (黄) とほ 0.8 (赤) とほ 0.6 (黄) とほ 0.2 (赤) とほ 0.8 (黄) とほ 0.8	② (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3	② (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3
③ (赤) とほ 30 (緑) とほ 20 (黄) とほ 0.8 (赤) とほ 0.6 (黄) とほ 0.2 (赤) とほ 0.8 (黄) とほ 0.8	③ (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3	③ (赤) 鶏肉 35g (黄) 鶏肉 0.5 (赤) 鶏肉 1 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.8 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3 (赤) 鶏肉 0.5 (黄) 鶏肉 1.5 (赤) 鶏肉 0.2 (黄) 鶏肉 2.3

※地産地消献立 和(なごみ) 献立 今月のセリフまでごはん ⑤たけのこごはん(臭).....油あげ・たけのこ・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。 ⑥ビシバ(臭)肉と卵・ナムル...皿に盛りつけた《肉と卵》と《ナムル》の2種類の具を各自がごはんの上にのせて、混ぜて食べます。 ⑦スチームコンベクションオーブンをを使った献立...⑧さけの塩こうじ焼き ⑨五目煮豆 ⑩ういろう(黒さとう)

「大切にしたい給食の時間」

梅小路小学校 教諭 大味 祥恵

「じゃあ、給食の用意しようか。」という給食のはじまりをつづける一言で、「やったあ。」「早く、今日の給食カレンダー一見させて。」と教室が一気に盛り上がりまします。子どもたちは給食の時間をとても楽しみにしています。当番の仕事も「自分たちでできるよ。」と1年生の子どもたちも誇らしげです。「いただきます」を言って、子どもたちが友だちと一緒に笑顔で給食を食べている時間は、担任にとっても気持ちがいい時間です。

給食主任として学校全体の給食運営にかかわるようになって、たくさんの方の手で安心安全でおいしい給食が毎日子どもたちのところに届いていることを実感しています。国産小麦を使ったパンの回数が増えていることや京北米が給食に登場したことなどからもわかるように、食材は安全を考えて提供されており、地産地消の推進もなされています。校内では、給食調理員さんが子どもたちがおいしく食べられるようにと、ひと手間ふた手間を惜しまず毎日心をこめて作っていただいています。また、栄養の先生には食の指導をしていただいたり、食を通して子どもたちの成長を見守っていただいたりしています。さらにアレルギー対応については、管理職や養護教諭、担任など何人もの目でチェックし、間違いがないように細心の注意を払って進めています。

3月に新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、学校が臨時休校となりました。楽しみにしていた献立が食べられなくて残念がる子どもの声や、「普段なら、給食があったら本当にうれしいのに。」という保護者の声も聞かれ、あらためて安全で栄養バランスのとれた給食の果たしている役割の大きさを感じました。

食べることは、生きることの活力のもとであり、食を見つめることが社会について考えるきっかけにもなるのではないかと思います。毎日の給食の時間をこれからも大切にしたいです。

5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	アレルギーの原因物質			
		鶏卵	大豆	小麦	そば
5/27 ①	ひじきのソテー	×	×	×	×
5/26 ②	ビシバ(臭)ナムル	×	×	×	×
5/28 ③	高野豆腐(臭)のたけのこ	×	×	×	×

※たらこ、ししゃも、わかさぎ、きびなご、はたはた、にしん、しらすぼし、すぼし等については、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あります。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。
※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、必要の方は学校にお尋ねください。

今月の給食指導の目標 みんなで 仲よく楽しく 食べよう

5月分 平均栄養量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
高学年	726	29.5
中学年	640	26.1
低学年	563	23.0

和食について知ろう

和食推進の日「和(なごみ) 献立」とは...

平成25年12月に、「和食」がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたことを受け、京都市小学校給食では、和食のよさを伝えていく取組を始めました。平成27年6月より和食推進の日として「和(なごみ) 献立」を毎月1回実施しています。「和(なごみ) 献立」では、だしのうまみや季節感や旬を味わうことのできる献立、伝統行事にちなんだ献立等、和食の特徴やよさをより味わうことのできるように工夫しています。

5月の 和(なごみ) 献立

和(なごみ) 献立の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。 ※京都市教育委員会のホームページで(PDF形式)を見ることができます。

【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

子どもたちは毎月「和(なごみ) 献立」の動画教材で和食について学習した後、給食を食べます。 ※京都市教育委員会のホームページで(PDF形式)を見ることができます。

【京都市 和食推進の日】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕 自転車は車と同じ ぎげんだよ 鳳徳小学校 5年 村田 陽
〔環境標語〕 大切な地球のために エコライフ 紫竹小学校 6年 中村 泉葵

[illegible]

油あず・たけのこ・干しいたけの具を各自がごはんに混ぜて食べます。
 皿に盛りつけた《肉と卵》と《土山》の2種類の具を各自が“ごはん”の上にのせて混ぜて食べます。

保護者の皆様方におかれましては、京都市の学校給食に対し、深くご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

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
台風 献立 B	マカロニ	×	×	×	×	×	×	×
台風献立 A・台風献立 C	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立 A・台風献立 C	オイスターソース	×	○	×	○	×	×	×
台風献立 A・台風献立 B・台風献立 C	しよゆ	×	○	×	○	×	×	×

* 魚介類・海藻類は(わかじき)及び(カニ・その他甲殻類 またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極少量とながら抽出される可能性があります。

* 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」に掲載されていますので、必要な方は学校にお尋ねください。

告

ます。その後、手
米酢こめす、みりんをカ