

月日(曜)	⑦ 1月31日(月)	⑧ 2月1日(火)	① 2月2日(水)	⑥ 2月3日(木)	⑩ 2月4日(金)
献立名	(黄) 小麦ごはん (赤) 牛乳 ① カレーあんかけごはん(具) ② 春巻	(黄) ごはん ① 豚肉とれんこんの煮つけ ② おか ③ 花菜のすまし汁	(黄) コッパパン(国内産小麦100%) (赤) 牛乳 ① ハムサンド(具) ② チャウダー	(黄) 小麦ごはん (赤) 牛乳 ① いわしのしょうが煮 ② 関東煮 ③ いり豆	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 肉じゃが(ピリカラみそ味) ② 切干大根の煮つけ
材	① (赤) 上かたにさみ料理力 (赤) 豚ま (緑) まま (緑) ぼねじ (黄) とり 塩 こいすくちしよ (黄) 片けすくちしよ (黄) けすくちしよ	① (赤) 上 (赤) れん (緑) 豚 (緑) じこ (黄) 肉 (黄) 油 温糖 理酒 こいくちしよゆ	① (赤) ハム (緑) たまねぎ (緑) キツ (黄) サラダ 塩 こしよ (黄) マヨネーズソース	① (赤) いし (赤) わ (緑) し (黄) う 1尾(45g) 糖 温酒 こいくちしよゆ	① (赤) 上 (黄) じゃがいも (緑) たまねぎ 糸こんにゃく (黄) サラダ油 (赤) 赤み (黄) 三温糖 料理酒 トウバンジャン こいくちしよゆ
料	② (赤) また (緑) け (緑) の (黄) いた (黄) たり 理 オイスターソース 塩 うすくちしよ (黄) 春巻 (黄) 小麦 (黄) 油	② (赤) お油 (赤) に (緑) 細 (緑) ひ (赤) サ (黄) ミ こいすくちしよ 煮 ③ (赤) と (緑) え (緑) 花 うすくちしよ か	② (赤) 鶏 (黄) じゃがいも (緑) たまねぎ (緑) ん (黄) サラダ油(炒め用) (黄) サラダ油(ルー用) (黄) パ (黄) 小 (赤) 脱脂粉乳 (赤) チーズ(小角) チキンスープ こしよ	② (赤) 厚み (赤) 料 (赤) つけ (赤) ち (緑) に (緑) だ (赤) こ (黄) う す さ み こ い く ち し よ ゆ け す り だ し 昆布	② (赤) 油 (緑) だいこん葉 (緑) 切干大根 (黄) 三温糖 うすくちしよゆ けすりぶし

月日(曜)	⑭ 2月7日(月)	⑤ 2月8日(火)	③ 2月9日(水)	⑩ 2月10日(木)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草ともやしのごま煮	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① さばのたつたあげ ② 豆乳鍋(うどん入り)	(黄)味つけコッペパン (赤)牛乳 ① じゃがいものクリームシチュー ② ひじきのソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 肉みそいため ② はるさめスープ
	① (赤)上 豚 肉 20g (赤)と う ふ 80 (緑)た ま ね ぎ 30 (緑)え だ 豆(むき実) 10 (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 2.5 うすくちしょうゆ 3 (黄)片 く り 粉 2 け ず り ぶ し 1 ② (緑)ほ う れ ん 草 50 (緑)も や し 40 (黄)す り ご ま 3 み り ん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4 け ず り ぶ し 0.2	① (赤)さ ば 1切 (50g) (緑)し ょ う が 2 料 理 酒 1 うすくちしょうゆ 2 (黄)米 粉 3 (黄)片 く り 粉 6 (黄)油 (揚げ用) 2.5 ② (黄)生 う ど ん 40 (赤)上 豚 肉 20 (赤)豆 乳 30 (緑)に ん じ ん 10 (緑)は く さ い 20 (緑)白 ね ぎ 10 (緑)し め じ 10 (赤)白 み そ 6 (赤)信 州 み そ 5 うすくちしょうゆ 2.5 だ し 昆 布 1	① (赤)鶏 肉(むね) 30g (黄)じ ゃ が い も 60 (緑)た ま ね ぎ 40 (緑)に ん じ ん 15 (黄)サラダ油(炒め用) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 1.5 (黄)バ タ ー 2 (黄)小 麦 粉 4 (赤)脱 脂 粉 乳 5 (赤)チ ー ズ(小角) 5 塩 0.9 こ し ょ う 0.02 ② (緑)に ん じ ん 10 (緑)コ 一 度 ン 15 (緑)三 豆 10 (赤)ひ じ ぎ 3 (黄)サ ラ ダ 油 1 (黄)さ と 塩 う 0.4 こ し ょ う 0.01 うすくちしょうゆ 2	① (赤)上 豚 肉 20g 料 理 酒 1 (赤)こいくちしょうゆ 1 (赤)大 豆 17 (緑)ほ う れ ん 草 25 (緑)よ ん う に が く 0.4 (緑)干 し に や た け 0.2 (緑)干 し い た け 0.8 (黄)サ ラ ダ 油 1 (赤)み と そ う 4 (黄)赤 さ 料 理 酒 1.5 (赤)コ チ シ ャ ン 1 こいくちしょうゆ 1.6 ② (緑)に ん じ ん 5 (緑)も や し 15 (緑)ち ゅ う ざ い 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

今月の給食指導の目標

楽しい給食時間を 工夫しよう

2 月分 平均栄養量

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
高学年	717	29.1
中学年	630	25.6
低学年	553	22.5

今月の行事献立

行事名	献立番号
節分	6

京都市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
こともできます。
【京都市 和食推進の日】で検索して
みてください。

☐ 行事献立 地産地消献立 ☒ 和 和(なごみ)献立

S スチームコンベクションオーブンを使った献立…②ほきのムニエル トマトソースぞえ ⑮金時豆の甘煮

『日々思う事』

京都市立勸修小学校 給食調理員 佐々木 友博

今年で給食調理員になり18年目を迎えます。年を重ねるごとに、責任の重さを感じるようになってきております。なりたての頃は、子どもたちの給食を預かっていると頭では分かっているけれども、今思えば足りない部分も多かったと思います。今の自分もまだまだですが、

給食は調理員だけで、成り立っているわけではありません。本当に沢山の方が携わり、準備してくれて成り立っております。栄養教諭の方々が栄養・献立のバランス、コストなど複雑なバズルの中から献立を組み立て、農家の方々が丹精込めて作った野菜を、給食協会の方々が素晴らしい地産食材や旬の食材、調味料を調達してくれております。全ては子どもたちの為という思いのもと準備してくれております。そして調理員は最終仕上げを任されているのです。責任重大です。

子どもたちは我々調理員にいつも「給食おいしかったよ。ありがとう。」と言ってくれます。とても嬉しいことです。しかし子どもたちは学校内で会える栄養教諭や調理員以外の方々と触れ合うことはありません。給食協会、ご飯パン業者、牛乳業者、配送業者、多くの方が携わり給食ができています。子どもたちにも伝えていきたいです。

私が自慢したい京都市学校給食には、「だし」があります。京都市では化学調味料を一切使わず昆布と削り節でだしを取っております。北海道産の昆布を使うのですが、この昆布は肉厚で、本当に素晴らしいだしが取れます。うんだしでも、すまし汁も、かきたま汁もこの昆布と削り節で、時間をかけてしっかりとだしをとっており、黄金色をしたすばらしく旨いだしがとれます。だしだけでうま味はもちろん塩味もしっかりと出ます。そして追加する塩を減らす事もでき、減塩することができます。何度か自宅でもできないかと思い、やってみたのですが、昆布の質の違いなのか、作る量からの違いなのか、同じようにには出来ませんでした。私の中で、京都市の給食の味はだしの味です。

給食調理は絶対に失敗できません。作り直す事も、子どもたちが選ぶ事も出来ません。また、学校によって味に違いが出ていいかもしれません。同じ献立、同じ食材が準備されている中で、同じ美味さで安心、安全な給食を時間内に作ることが調理員に求められている事です。

緊張と重圧が日々増していくように感じますが、こんなにやりがいがあり、素晴らしい仕事はないと感じております。

2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
1/31	⑦	春巻	春巻の皮	×	×	×	○	×	×	×
2/10	⑩	肉みそいため	コチジャン	×	○	×	×	×	×	×
2/24	⑪	高野どうふのそぼろ煮	高野どうふ(角切)	×	○	×	×	×	×	×
2/22	⑱	みそ汁	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×

* 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。

* 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・中学校給食用物資(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。

○京都市では年に1回はオーストラリア産牛肉を使用しています。
献立番号⑫「ビーフシチュー」の「牛角切肉」は、オーストラリア産牛肉を使用します。

〔交通安全標語〕「でもいいか」 交通事故に

〔環境標語〕 リサイクル うまれかわって

なる油断 金閣小学校 6年 松下 大彰

役^たに立^たつ 衣笠小学校 4年 小越 ひなか

月日(曜)	🍷 ⑨ 2月14日(月)	🔥 ⑰ 2月15日(火)	💧 ④ 2月16日(水)	🌳 ⑮ 2月17日(木)	🌞 ⑬ 2月18日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① なま節のしょうが煮 ② 里もとこんにゃくの土佐煮 ③ みそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① プルコギ ② とうふと青菜のスープ	(黄)全粒粉パン (赤)牛乳 ① チリコンカーン ② ほうれん草のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① とりそぼろ丼(具) ②🍷金時豆の甘煮 ③ はくさいの吉野汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① あげたま煮 ② ほうれん草の煮びたし
材	① (赤)なま節(角) 40g (緑)しょうが 1.3 (黄)さみりん 1.2 料理酒 1.6 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 1.2	① (赤)牛肉 40g (緑)にく 0.3 (黄)さと 0.5 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.02 (黄)ごま油 0.5 (緑)たまねぎ 30 (緑)にんじん 10 (緑)まいたけ 11 (緑)にんじら 10 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 2 (黄)さと 0.5 こいくちしょうゆ 2.7	① (赤)牛ひき肉 28g (赤)大豆 28 (緑)たまねぎ 55 (緑)にんじん 10 (黄)サラダ油 0.8 (黄)三温糖 0.5 料理酒 1 カレー粉 0.7 トマトケチャップ 8 塩 0.3 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.2 オールスパイス 0.02 こいくちしょうゆ 1.7 ローリエ 0.01	① (赤)鶏ひき肉 40g (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 5 (緑)しょうが 0.2 (緑)干しいたけ 0.5 (黄)サラダ油 0.5 (黄)さと 1.5 みりん 2.8 こいくちしょうゆ 6.9	① (赤)油あげ 25g (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 2.3 (赤)鶏卵 55 (緑)たまねぎ 45 (緑)にんじん 10 うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 1
料	② (黄)里も 50 こんにゃく 20 (赤)花かつお 1 (黄)三温糖 1 みりん 2.2 こいくちしょうゆ 1.1 うすくちしょうゆ 2.2 けずりぶし 1 ③ (赤)とうふ 30 (緑)たまねぎ 25 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ(京北) 11 けずりぶし 1.5	② (赤)とうふ 30 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 20 チキンスープ 15 料理酒 0.5 塩 0.3 うすくちしょうゆ 4	② (緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 70 (黄)サラダ油 0.7 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	② (赤)金時豆 10 (黄)三温糖 3 うすくちしょうゆ 0.6 ③ (赤)油あげ 10 (緑)にんじん 10 (緑)はくさい 30 塩 0.5 うすくちしょうゆ 4 (黄)片くり粉 1.2 けずりぶし 1.7	② (緑)ほうれん草 70 (緑)えのきだけ 10 みりん 1.1 こいくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 0.2

月日(曜)	🍷 ⑫ 2月21日(月)	🔥 ⑱ 2月22日(火)	💧 ⑪ 2月24日(木)	🌳 ② 2月25日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① ビーフシチュー ② 小松菜のソテー	① ツナごぼうごはん (赤)牛乳 ② みそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野どうふのそぼろ煮 ② 切干大根のごま煮	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ①🍷ほきのムニエルトマトソースぞえ ② 野菜のスープ煮
材	① (赤)牛角切肉 40g (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) 1 (黄)サラダ油(ルー用) 3 (黄)バター 2 (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 ウスターソース 2.2 塩 0.9 こしょう 0.02 ガーリックパウダー 0.1 ローリエ 0.01	① (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ油漬 24 (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	① (赤)高野どうふ(角切) 15g (黄)さとう 2.2 うすくちしょうゆ 6 (赤)鶏ひき肉 25 (緑)たまねぎ 20 (緑)にんじん 10 (緑)しょうが 0.5 (黄)サラダ油 0.8 (黄)さと 1 みりん 1 料理酒 0.5 うすくちしょうゆ 2 (黄)片くり粉 2 けずりぶし 2	① (赤)ほき 1切 (50g) 料理酒 2.3 塩 0.1 こしょう 0.01 (黄)サラダ油 2 (黄)米粉 1.2 (緑)たまねぎ 5 (緑)ホールトマト缶詰 10 (黄)サラダ油(炒め用) 0.5 (黄)さとう 0.5 トマトケチャップ 6 塩 0.1 こしょう 0.02 オレガノ 0.01
料	② (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 70 (緑)コン 10 (黄)サラダ油 0.5 塩 0.3 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 1.1	② (緑)たまねぎ 10 (緑)にんじん 5 (緑)乾燥たまねぎ 2 (緑)乾燥小松菜 2 (黄)切りふ(小) 3 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 6 けずりぶし 1.7	② (緑)にんじん 5 (緑)だいこん葉 45 (緑)切干大根 3 (黄)すりごま 2 (黄)三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 3.7 けずりぶし 2	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

行事献立 🍷 地産地消献立 🍷 和(なごみ)献立

🍷 スチームコンベクションオープンを使った献立…②ほきのムニエル トマトソースぞえ ⑮金時豆の甘煮

Let's チャレンジ!
給食献立

シリーズ『塩とじょうずにつきあいましょう』

2月の献立から ~だしをつかった献立の紹介~

「豆乳鍋(うどん入り)」

豆乳を使用した鍋料理です。給食ではごはん(減量)、さばのたつたあげと組み合わせています。豆乳鍋は、昆布でとっただしに2種類のみそと豆乳を合わせます。口当たりがまろやかで、寒い冬にぴったりの、体があたまる献立です。豆乳は分離しやすいため、入れた後は弱火で煮るのがポイントです。

〈材料 4人分〉

うどん(ゆで)… 180~200g(約1袋)

豚肉 …… 80g

豆乳 …… 120g

にんじん …… 40g(中1/4本)

はくさい …… 90g(葉1枚)

白ねぎ …… 45g(1/3本)

しめじ …… 40g

白みそ …… 大さじ1強

信州みそ …… 大さじ1強

うすくちしょうゆ …… 小さじ2

だし昆布 …… 4g

水(だし用) …… 500cc

〈作り方〉

① だし昆布でだしをとる。(水500cc)

② しめじは石づきをとり、ほぐす。

③ はくさいは、2cmくらいの幅に切り、軸と葉に分ける。

④ 白ねぎはななめ切りにし、白い部分と葉の部分に分ける。

⑤ にんじんはうすしいちょう切りにする。

⑥ だし汁(400cc)を沸騰させ、肉を煮る。肉の色が変われば、にんじんを入れて、やわらかくなるまで煮る。

⑦ ⑥に白菜の軸、白ねぎの白い部分を加え、やわらかくなれば白菜の葉と②を加え、白みそをとき入れる。

⑧ ⑦にうどんを加えて煮、さらに豆乳を入れ、弱火で煮る。

⑨ ⑧にしょうゆと信州みそをとき入れ、白ねぎの葉の部分を加え、沸騰直前に火を止めて仕上げる。

~できあがり~

「おから」

おからは別の呼び方で「きらず」ともいい、『縁が切れませんように』という願いを込めて、京都では昔から食べられてきました。給食では煮干しで取っただしを使用します。その他ちくわやかまぼこ、こんにゃく、さつまいもなどをいれてもおいしいですよ。

〈材料 4人分〉

おから …… 60g

油あげ …… 30g(1枚)

にんじん …… 20g(中1/8本)

細ねぎ …… 10g(1本)

ひじき …… 小さじ1

サラダ油 …… 小さじ1/2

三温糖 …… 小さじ1強

みりん …… 小さじ1強

こいくちしょうゆ …… 小さじ1強

うすくちしょうゆ …… 小さじ1強

煮干し …… 10g

水 …… 200cc

~煮干しだしをとるときのポイント~

頭と内臓の部分を取り除いてからだしをとると、より雑味のないだしになります。

〈作り方〉

① 煮干しは水(200cc)に20分ほどつけた後、火をつけ、沸騰したら火を弱めて5分間煮る。

② じゅうぶんに、だしが出たら煮干しを取り出す。

③ ひじきは水洗いして水で戻した後、ざるにあげる。

④ 細ねぎは小口切り、にんじんはせん切りにする。

⑤ 油あげは、油抜きをしてせん切りにする。

⑥ 鍋を熱し、油を入れてなじませ、にんじんを炒め、さらに③を炒める。

⑦ ⑥に油あげ、だし汁(160cc)、三温糖、みりん、しょうゆを加えて調味する。

⑧ ⑦におからを加えて、炒りつけるようにして煮含める。

⑨ 最後に細ねぎを加えてさらに炒りつけて仕上げる。

~できあがり~

毎日、たくさんの生き物の命をいただく給食。

残さずおいしく食べて、食品ロスをなくしましょう！

新しい食べ物のつながり

High Moon

京都市ごみ減量推進会議

🍷 京の漬物事典

すぐき

すぐきの漬物や栽培は、上賀茂の社家から始まったというのが定説となっています。桃山時代の頃に上賀茂神社に奉仕する社家が種子を手に入れた、珍しい高級品として上層階級の贈答用に栽培したのが始まりで、それゆえに永く製法は秘伝として門外不出でした。長さ3~4メートルの棒の先に重石をくくり、大きな圧力をかけるテコの原理を応用したすぐきの「天秤漬け」(天秤を使って漬ける)は、昭和初期からの偉大な知恵です。本漬けが終わると室で発酵が進む温度で管理し乳酸発酵させ、熟成後、室から出します。そして自然に冷めるのを待てば、ほどよく酸味のきいた「すぐき漬」が完成します。

京都府漬物協同組合 | 〒615-0006 右京区西院金槌町15-7 (株) もり内 TEL.075-802-1515 (株) もり

京都ツウのためのお漬物サイト おつけもんライフ 検索