



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ブンを使った献立……鶏肉のてり焼き ⑭さけの塩こうじ焼き

月日(曜)	⑩ 5月19日 (月)	⑪ 5月20日 (火)	⑫ 5月21日 (水)	⑬ 5月22日 (木)	⑭ 5月23日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 豚肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草と切干大根のごま煮	(黄) 味つけコッペパン (赤) 牛乳 ① トマトクリームシチュー ② ツナとキャベツのソテー	(黄) 減量ごはん (赤) 牛乳 ① カレーうどん ② だいこん菜とじゃこのいためもの	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① さけの塩こうじ焼き ② 小松菜の煮びたし ③ みそ汁	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クーブリチャー
材	① (赤) 豚肉 20g (赤) とろろ 80 (緑) たまねぎ 30 (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	① (赤) 鶏肉(もも) 30g (黄) ジャガイモ 40 (緑) たまねぎ 60 (緑) にんじん 10 (緑) ホールトマト缶詰 30 (黄) サラダ油(炒め用) 1 (黄) サラダ油(ルー用) 1 (黄) パスタ 2.5 (黄) 小麦粉 4 (黄) 小脱脂粉乳 5 (赤) トマトケチャップ 7 (赤) トマトピューレ 3 (赤) トマトピューレ 5 こしよ う 0.02 けずりぶし 0.01	① (黄) 干うどん 30g (赤) 牛肉 20 (赤) 油あげ 20 (赤) たまねぎ 20 (緑) 細ねぎ 2 (黄) さみり 0.8 みり 1.1 かし 0.6 塩 0.25 こいくちしょうゆ 2.3 うすくちしょうゆ 3.6 (黄) 片くり粉 2 けずりぶし 2 だし昆布 1	① (赤) さけ 1切 (50g) 塩こうじ 3.75 ② (赤) 油あげ 10 (緑) にんじん 10 (緑) 小松菜 45 (黄) さとう 0.4 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.7 けずりぶし 0.2	① (赤) 油あげ 25g (黄) 三温糖 1.2 こいくちしょうゆ 1.7 けずりぶし 0.9 (赤) 鶏卵 50 (緑) たまねぎ 30 (緑) にんじん 10 (緑) もやし 30 (黄) サラダ油 0.8 こしよ う 0.01 うすくちしょうゆ 4.1 ② (赤) 豚肉 10 つきこんにゃく 10 (緑) 切干大根 4 (赤) 細切こんにゃく 2 (黄) 乾燥わかめ 0.5 (黄) いりごま 1 (黄) さみり 0.8 みり 2.3 料理酒 1 うすくちしょうゆ 3.4
料	② (緑) にんじん 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	② (赤) まぐろ 10 (赤) かつお 10 (赤) かつお 42 (赤) サラダ油 0.5 (赤) とろろ 0.2 こしよ う 0.01 けずりぶし 1	② (赤) しらすほし 3 (赤) だいこん葉 65 (黄) サラダ油 0.8 (黄) いりごま 2 みり 1.1 料理酒 0.5 こいくちしょうゆ 1.2	③ (黄) ジャガイモ 30 (緑) たまねぎ 20 (赤) 乾燥わかめ 0.5 (赤) 赤みそ 4.5 (赤) 信州みそ 3.7 けずりぶし 1.5	② (赤) とろろ 10 (赤) 乾燥わかめ 0.5 (赤) 信州みそ 3.7 けずりぶし 1.5
月日(曜)	⑮ 5月26日 (月)	⑯ 5月27日 (火)	⑰ 5月28日 (水)	⑱ 5月29日 (木)	⑲ 5月30日 (金)
献立名	(黄) 麦ごはん ① 新じゃがいものかきあげ ② たけのことひじきの煮つけ ③ 新たまねぎのみそ汁	(黄) 黒糖コッペパン (赤) 牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 鶏肉と野菜の煮つけ	(黄) 麦ごはん (赤) 牛乳 ① 鶏肉のてり焼き ② 切干大根の煮つけ ③ 赤だし	(黄) ごはん (赤) 牛乳 ① 肉だんごの豆乳みそ煮 ② ほうれん草のごま煮
材	① (赤) じゃがいも 20g (黄) ジャガイモ 15 (緑) にんじん 10 (赤) 三温糖 10 (黄) 小麦粉(打ち粉用) 6 (黄) 小麦粉(衣用) 6 (黄) 片くり粉 2 塩 0.2 (黄) 油(揚げ用) 12	① (赤) 鶏肉 25g (赤) 大豆 28 (赤) たまねぎ 50 (赤) にんじん 10 (赤) ホールトマト缶詰 27 (赤) サラダ油 1 トマトケチャップ 3.5 ウスターソース 2.2 塩 0.6 こしよ う 0.02 けずりぶし 0.01	① (赤) さば 1切 (54g) (赤) しょうが 2 (黄) 三温糖 1.7 料理酒 3.5 こいくちしょうゆ 2.4	① (赤) 鶏肉 60g (赤) たまねぎ 20 (黄) さとう 0.5 みりん 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 1 うすくちしょうゆ 1 (黄) 片くり粉 1.2	① (赤) 豚ひき肉 35g (赤) たまねぎ 5.3 (赤) しょうが 0.8 (赤) 片くり粉 4 料理酒 1.8 塩 0.1 こしよ う 0.01 (赤) 豆乳 15 (赤) 油あげ 8 (赤) にんじん 10 (赤) キャベツ 35 (赤) 信州みそ 5 うすくちしょうゆ 2 だし昆布 1
料	② (赤) 油あげ 8 (赤) にんじん 5 (赤) たけのこと缶詰 15 (赤) ひじき 4 (赤) サラダ油 0.5 (赤) 三温糖 0.8 みりん 2 こいくちしょうゆ 3.6 けずりぶし 1	② (赤) ほうれん草 60 (赤) コーン 10 (赤) サラダ油 0.7 塩 0.2 こしよ う 0.01 うすくちしょうゆ 0.7	② (赤) 鶏肉 30 (赤) ジャガイモ 65 (赤) たまねぎ 45 (赤) にんじん 15 (赤) サラダ油 1 (赤) 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 (赤) 油あげ 10 (赤) だいこん葉 10 (赤) 切干大根 5 (赤) 三温糖 0.8 うすくちしょうゆ 2.8 けずりぶし 2	② (赤) とろろ 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

### 台風献立A・Bについて

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、休校や給食時間を早めたり、やむを得ず給食を中止して児童を下校させたりするなどの緊急な対応が必要になります。通常の献立を用意して休校となった場合、大量の食材を廃棄することとなり、教育上の観点からもSDGsの観点からも好ましくありません。そこで、朝、休校になった場合に備え、事前に台風献立に変更し、長期間保管できるアルファ化米や乾物、缶詰等、あらかじめ学校に備えている物資を使用した給食を実施することとしています。

台風献立A・Bのうち、どちらの献立を実施するかについては献立変更が決まり次第、文書にてお知らせいたします。なお、献立内容は一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

台風献立A	台風献立B
① 炊きこみ五目ごはん (赤) 牛乳	① カレーピラフ (赤) 牛乳
② みそ汁	② トマトスープ
① (黄) アルファ化米 70g (赤) まぐろ 24 (赤) たけのこと缶詰 15 (赤) 乾燥わかめ 2 (赤) 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 (黄) アルファ化米 70g (赤) まぐろ 32 (赤) 乾燥わかめ 3 (赤) 干しいたけ 1 (赤) 乾燥わかめ 0.5 (赤) トマトピューレ 2 (赤) マカロニ(ツイスト) 2 塩 0.5 こしよ う 0.02 こいくちしょうゆ 0.08 けずりぶし 2
② (赤) 鶏肉 15 (赤) ホールトマト缶詰 30 (赤) 乾燥わかめ 2 (赤) マカロニ(ツイスト) 4 (赤) サラダ油 0.5 (赤) チキンスープ缶詰 1.5 (赤) トマトケチャップ 0.5 こしよ う 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.01	② (赤) チキンささみ(氷水) 15 (赤) ホールトマト缶詰 30 (赤) 乾燥わかめ 2 (赤) マカロニ(ツイスト) 4 (赤) サラダ油 0.5 (赤) チキンスープ缶詰 1.5 (赤) トマトケチャップ 0.5 こしよ う 0.02 こいくちしょうゆ 0.5 うすくちしょうゆ 0.5 けずりぶし 0.01

### 台風献立アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

献立名	食品名	アレルギーの原因物質						
		鶏卵	大豆	小麦	そば	えび	かに	くまび
台風献立A	切りふ(小)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A	みそ	×	○	×	×	×	×	×
台風献立B	マカロニ(ツイスト)	×	×	×	○	×	×	×
台風献立A・B	しょうゆ	×	○	×	×	×	×	×

\*魚の加工品(まぐろの干しなど)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、またはアレルギー物質である半殻貝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。  
\*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。

### 郷土料理について知ろう

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして、歴史や文化、あるいは食生活とともに受け継がれていきます。

今月は、5月15日の沖縄県本土復帰記念日に合わせて、沖縄県の郷土料理「油あげのチャンプル」「クーブリチャー」が登場します。チャンプルは、「混ぜたもの」という意味で、野菜やとうふ等を炒めて混ぜ合わせた料理です。クーブリチャーのクーブは「昆布」、イリチャーは「炒め煮」という意味です。昆布は「よるこぶ」から縁起物として、お祝いの席でよく食べられます。

これからも京都の食文化はもちろん、色々な地域の郷土料理を給食で取り入れ、昔から受け継がれてきた知恵や工夫、そして味を子どもたちに知らせていきます。

### 今月の給食指導の目標

## 当番や係ははやく上手にしよう

5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	701	377	3.2
中学年	613	350	2.7
低学年	535	325	2.3

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)を見ることが出来ます。

京都市 和食推進の日 検索

