



令和2年5月分 京都市小学校給食献立表



上京・左京・山科支部用

京都市教育委員会

月日(曜)	⑬ 5月7日(木)	⑭ 5月8日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 牛丼(具) ② だいこん葉のいためもの ③ いものこ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ⑤さけの塩こうじ焼き ② 小松菜と切干大根の煮びたし ③ みそ汁
材	① (赤)牛 肉 45g (緑)たまねぎ 35 (黄)糸こんにゃく 30 (黄)サラダ油 1 (黄)三温糖 2.3 こいくちしょうゆ 3.3 うすくちしょうゆ 2.4	① (赤)さけ 1切 (50g) 塩こうじ 7.5 ② (緑)乾燥切干大根 4 (黄)三温糖 1 みりん 1 うすくちしょうゆ 2 けすりぶし 1 (緑)にんじん 5 (緑)小松菜 30 うすくちしょうゆ 1
料	② (緑)だいこん葉 65 (黄)サラダ油 0.7 (赤)花かつお 0.6 みりん 0.7 うすくちしょうゆ 2 ③ (赤)油あげ 10 (黄)里いも(小) 30 (緑)たまねぎ 20 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 4 けすりぶし 1.7	③ (赤)とうふ 40 (緑)たまねぎ 20 (赤)乾燥わかめ 0.5 (赤)赤みそ 4 (赤)信州みそ 5 けすりぶし 1.5

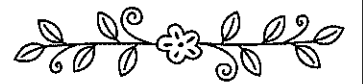
5月分 アレルギーの原因物質を含む食品の表示について

日	献立名	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
5/12	① ひじきのソテー	ミックスビーンズ	× ○ × × × × ×
5/13	⑧ ビビンバ(具)ナムル	コチジャン	× ○ × × × × ×
5/11	⑨ 高野豆腐と野菜のたき合わせ	高野豆腐(角切)	× ○ × × × × ×

- * 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」、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、必要な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

月日(曜)	⑨ 5月11日(月)	⑩ 5月12日(火)	⑪ 5月13日(水)	⑫ 5月14日(木)	⑬ 5月15日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 高野豆腐と野菜のたき合わせ ② ごま酢煮 ③ じゃこ	(黄)コッパン(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 ひじきのソテー	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① ビビンバ(具)肉と卵 ② ビビンバ(具)ナムル ③ わかめスープ ④ 手巻のり	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さばのしょうが煮 ② 野菜のきんぴら ③ 豆乳のみそ汁	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 豚肉とキャベツのみそいため ② ⑤五目煮豆
材	① (赤)高野豆腐(角切) 15g (黄)さとう 2.4 うすくちしょうゆ 6 けすりぶし 1 (赤)鶏肉 25 (緑)にんじん 15 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)さとう 1 うすくちしょうゆ 2.5	① (赤)鶏肉(もも) 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 (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 0.9 こしょう 0.02	① (赤)牛ひき肉 40g (緑)しょうが 0.2 (黄)ガーリックパウダー 0.2 (赤)赤味噌 2.5 (黄)みどり 1 料理酒 1 こいくちしょうゆ 0.5 (赤)鶏卵 20 (黄)サラダ油 0.3 塩 0.2	① (赤)さば 1切 (54g) (緑)しょうが 2 (黄)三温糖 1.8 料理酒 3 こいくちしょうゆ 2.6	① (赤)上肉 40g 料理酒 1 うすくちしょうゆ 1.4 (緑)しょうが 0.4 (黄)しおま油 0.8 (緑)にんじん 15 (緑)キャベツ 42 (緑)たけのこ缶詰 10 (緑)干しいたけ 0.8 (黄)サラダ油 0.5 (赤)赤みそ 4 (黄)さとう 1 料理酒 1.5 うすくちしょうゆ 1.8
料	② (赤)かまぼこ 5 (緑)にんじん 5 (緑)キャベツ 42 (緑)きゅうり 10 (黄)すりごま 2 (黄)さとう 0.6 うすくちしょうゆ 3 米 酢 1.3	② (赤)ミックスビーンズ 15 (緑)にんじん 10 (赤)ひじき 3 (黄)サラダ油 1 (黄)さとう 0.4 塩 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 2	② (緑)にんじん 5 (緑)ほうれん草 30 (緑)大豆 20 (黄)乾燥切干大根 2 (黄)ごま油 0.4 (黄)すりごま 1 こしょう 1 うすくちしょうゆ 3	② (緑)にんじん 15 (緑)三度豆 10 つきこんにゃく 35 (黄)サラダ油 0.5 (黄)いりごま 2 (黄)さとう 0.7 みりん 1.7 こいくちしょうゆ 3.4	② (赤)ちくわ 8 (赤)大豆 8 (緑)にんじん 5 こんにゃく 8 (赤)切こんぶ 1 (黄)三温糖 0.9 こいくちしょうゆ 2
	③ (赤)じゃこ(ミニ) 1袋 (5g)		③ (赤)手巻のり 1袋 (3g)	③ (赤)豆乳 15 (赤)油あげ 10 (緑)にんじん 10 (緑)ほうれん草 10 (赤)白みそ 3 (赤)信州みそ 8 けすりぶし 1.5	

※地産地消献立 和(なごみ)献立 ⑤今月のセルフまぜごはん ⑥たけのこごはん(具)……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。 ⑦ビビンバ(具)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。 ⑧スチームコンベクションオープンを使った献立…⑨さけの塩こうじ焼き ⑩五目煮豆 ⑪いろいろな(黒豆とう)

「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ける一言で、「やったあ。」「早く、今日の給食カレンダー見せて。」と教室が一気に盛り上がります。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ほっとする時間です。

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、たくさんの人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、食材は安全を考へて提供されており、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。

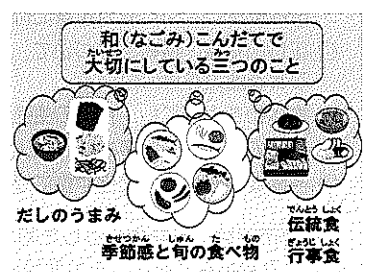
3月に新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、学校が臨時休校となりました。楽しみにしていた献立が食べられなくて残念がる子どもの声や、「普段なら、給食があって本当にありがたいのに。」という保護者の声も聞かれ、あらためて安全で栄養バランスのとれた給食の果たしている役割の大きさを感じました。

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。

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ができるように工夫しています。



「和(なごみ)献立」の動画教材のキャラクターです。どうぞよろしくお願ひします。

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)を見ることが出来ます。【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】で検索してみてください。

〔交通安全標語〕「まあいいか」 その思いから 事故起こす 仁和小学校 6年 荒田 光昭
〔環境標語〕エコライフ 未来の地球 守ること 正親小学校 6年 熊谷仁之介

月日(曜)	⑦ 5月18日(月)	② 5月19日(火)	⑤ 5月20日(水)	⑭ 5月21日(木)	④ 5月22日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 油あげのチャンプル ② クービリチー ③ パインゼリー	(黄)黒糖コッペパン (赤)牛乳 ① ミートボールとキャベツのトマト煮 ② ジャがいものソテー	(黄)ごはん ① たけのこごはん(真) ② きびなごのこはくあげ ③ 春野菜のみそ汁	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① 鶏肉ととうふのくず煮 ② ほうれん草のごま煮 ③ 黒大豆	(黄)減量ごはん (赤)牛乳 ① カレーうどん ② 小松菜とひじきのいためもの ③ 桜もち
材	① (赤)油あげ 35g (赤)こいくちしょうゆ 1.7 (赤)けすりぶし 0.8 (赤)鶏たまねぎ 50 (赤)たまねぎ 30 (赤)もやし 10 (赤)さくら油 0.8 (赤)うすくちしょうゆ 0.01 (赤)うすくちしょうゆ 4.8 ② (赤)上豚肉 10 (赤)乾燥切干大根 4 (赤)細切こんにゃく 10 (赤)細切ごま油 2 (赤)いりごま 0.5 (赤)さみりごま 0.7 (赤)さみり酒 0.8 (赤)うすくちしょうゆ 2.3 (赤)うすくちしょうゆ 3.4 ③ (緑黄)パインゼリー 1個(30g)	① (赤)豚ひき肉 20g (赤)たまねぎ 15 (赤)しょうゆ 5 (赤)料理酒 2 (赤)片塩 0.1 (赤)こたし 0.02 (赤)たまねぎ 25 (赤)しょうゆ 5 (赤)ホールトマト缶 42 (赤)ホールトマト缶 20 (赤)ホールトマト缶 0.5 (赤)ホールトマト缶 0.4 (赤)ホールトマト缶 6 (赤)ホールトマト缶 0.4 (赤)ホールトマト缶 0.1 (赤)ホールトマト缶 3.5 (赤)ホールトマト缶 0.01 ② (黄)じゃがいも 50 (赤)じゃがいも 5 (赤)じゃがいも 10 (赤)じゃがいも 0.5 (赤)じゃがいも 0.3 (赤)じゃがいも 0.01 (赤)じゃがいも 1	① (赤)油あげ 10g (赤)たけのこ 35 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)干しいたけ 0.5 (赤)さみり 1.1 (赤)こいくちしょうゆ 0.5 (赤)うすくちしょうゆ 4 (赤)けすりぶし 0.6 ② (赤)きびなご 35 (赤)しょうゆ 1.6 (赤)料理酒 2 (赤)こいくちしょうゆ 1.3 (赤)米 8 (赤)片塩 3 (赤)油(揚げ用) 2 ③ (黄)じゃがいも 20 (赤)たまねぎ 15 (赤)しょうゆ 10 (赤)じゃがいも 10 (赤)じゃがいも 20 (赤)じゃがいも 13 (赤)じゃがいも 1.7	① (赤)鶏肉 20g (赤)とうふ 80 (赤)たまねぎ 30 (赤)しょうゆ 10 (赤)しょうゆ 0.9 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.2 (赤)こいくちしょうゆ 2.5 (赤)うすくちしょうゆ 3 (赤)片塩 2 (赤)けすりぶし 1 ② (赤)しょうゆ 5 (赤)ほうれん草 70 (赤)すりごま 3 (赤)こいくちしょうゆ 2.3 (赤)けすりぶし 0.2 ③ (赤)黒大豆(カリカリ) 1袋(5g)	① (赤)減量ごはん 30g (赤)鶏肉(スライス) 20 (赤)油あげ 15 (赤)たまねぎ 25 (赤)細ねぎ 2 (赤)さとう 0.8 (赤)みりん 1.1 (赤)カレー粉 0.6 (赤)塩 0.3 (赤)こいくちしょうゆ 2.5 (赤)うすくちしょうゆ 2 (赤)片塩 2 (赤)けすりぶし 2 (赤)だし昆布 1 ② (赤)小松菜 50 (赤)ひじき 2 (赤)ごま油 0.5 (赤)いりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)さとう 0.4 (赤)みりん 1 (赤)こいくちしょうゆ 3 ③ (赤黄)桜もち 1個(30g)
料	① (赤)油あげ 35g (赤)こいくちしょうゆ 1.7 (赤)けすりぶし 0.8 (赤)鶏たまねぎ 50 (赤)たまねぎ 30 (赤)もやし 10 (赤)さくら油 0.8 (赤)うすくちしょうゆ 0.01 (赤)うすくちしょうゆ 4.8 ② (赤)上豚肉 10 (赤)乾燥切干大根 4 (赤)細切こんにゃく 10 (赤)細切ごま油 2 (赤)いりごま 0.5 (赤)さみりごま 0.7 (赤)さみり酒 0.8 (赤)うすくちしょうゆ 2.3 (赤)うすくちしょうゆ 3.4 ③ (緑黄)パインゼリー 1個(30g)	① (赤)豚ひき肉 20g (赤)たまねぎ 15 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 2 (赤)片塩 0.1 (赤)こたし 0.02 (赤)たまねぎ 25 (赤)しょうゆ 5 (赤)ホールトマト缶 42 (赤)ホールトマト缶 20 (赤)ホールトマト缶 0.5 (赤)ホールトマト缶 0.4 (赤)ホールトマト缶 6 (赤)ホールトマト缶 0.4 (赤)ホールトマト缶 0.1 (赤)ホールトマト缶 3.5 (赤)ホールトマト缶 0.01 ② (黄)じゃがいも 50 (赤)じゃがいも 5 (赤)じゃがいも 10 (赤)じゃがいも 0.5 (赤)じゃがいも 0.3 (赤)じゃがいも 0.01 (赤)じゃがいも 1	① (赤)油あげ 10g (赤)たけのこ 35 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)干しいたけ 0.5 (赤)さみり 1.1 (赤)こいくちしょうゆ 0.5 (赤)うすくちしょうゆ 4 (赤)けすりぶし 0.6 ② (赤)きびなご 35 (赤)しょうゆ 1.6 (赤)料理酒 2 (赤)こいくちしょうゆ 1.3 (赤)米 8 (赤)片塩 3 (赤)油(揚げ用) 2 ③ (黄)じゃがいも 20 (赤)たまねぎ 15 (赤)しょうゆ 10 (赤)じゃがいも 10 (赤)じゃがいも 20 (赤)じゃがいも 13 (赤)じゃがいも 1.7	① (赤)鶏肉 20g (赤)とうふ 80 (赤)たまねぎ 30 (赤)しょうゆ 10 (赤)しょうゆ 0.9 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)料理酒 1 (赤)塩 0.2 (赤)こいくちしょうゆ 2.5 (赤)うすくちしょうゆ 3 (赤)片塩 2 (赤)けすりぶし 1 ② (赤)しょうゆ 5 (赤)ほうれん草 70 (赤)すりごま 3 (赤)こいくちしょうゆ 2.3 (赤)けすりぶし 0.2 ③ (赤)黒大豆(カリカリ) 1袋(5g)	① (赤)減量ごはん 30g (赤)鶏肉(スライス) 20 (赤)油あげ 15 (赤)たまねぎ 25 (赤)細ねぎ 2 (赤)さとう 0.8 (赤)みりん 1.1 (赤)カレー粉 0.6 (赤)塩 0.3 (赤)こいくちしょうゆ 2.5 (赤)うすくちしょうゆ 2 (赤)片塩 2 (赤)けすりぶし 2 (赤)だし昆布 1 ② (赤)小松菜 50 (赤)ひじき 2 (赤)ごま油 0.5 (赤)いりごま 2 (赤)花かつお 0.4 (赤)さとう 0.4 (赤)みりん 1 (赤)こいくちしょうゆ 3 ③ (赤黄)桜もち 1個(30g)
月日(曜)	⑫ 5月25日(月)	③ 5月26日(火)	⑮ 5月27日(水)	⑰ 5月28日(木)	⑯ 5月29日(金)
献立名	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① さんまのかわり煮 ② もやしの煮びたし ③ すまし汁	(黄)ミルクコッペパン (赤)牛乳 ① 大豆と鶏肉のトマト煮 ② ほうれん草のソテー ③ チーズ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① カレー ② 野菜のソテー	(黄)麦ごはん (赤)牛乳 ① プリプリ中華いため ② とうふと青菜のスープ	(黄)ごはん (赤)牛乳 ① 平天とこんにゃくの煮つけ ② 切干大根の三杯酢 ③ ういろう(黒ざとう)
材	① (赤)さんま 1切(40g) (赤)しょうゆ 1.6 (赤)たまねぎ 0.3 (赤)さみり 1.5 (赤)さみり 2.5 (赤)さみり 3 (赤)さみり 0.1 (赤)さみり 1 (赤)さみり 1.5 ② (赤)油あげ 12 (赤)さみり 0.3 (赤)さみり 1.1 (赤)さみり 1.7 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 ③ (赤)とうふ 30 (赤)ほうれん草 20 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)干しいたけ 0.6 (赤)干しいたけ 2 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)干しいたけ 0.8	① (赤)鶏肉(もも) 25g (赤)大豆 28 (赤)たまねぎ 50 (赤)しょうゆ 10 (赤)ホールトマト缶 27 (赤)ホールトマト缶 1 (赤)ホールトマト缶 4.3 (赤)ホールトマト缶 2.7 (赤)ホールトマト缶 0.8 (赤)ホールトマト缶 0.02 (赤)ホールトマト缶 0.01 ② (赤)ほうれん草 70 (赤)コーン 15 (赤)サラダ油 0.7 (赤)塩 0.3 (赤)こしょう 0.01 (赤)うすくちしょうゆ 1.1 ③ (赤)チーズ(型) 1個(15g)	① (赤)牛もも 35g (赤)しょうゆ 40 (赤)しょうゆ 50 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.4 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 4 (赤)しょうゆ 6 (赤)しょうゆ 1.2 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 4 (赤)しょうゆ 1.7 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.02 (赤)しょうゆ 0.1 (赤)しょうゆ 0.03 (赤)しょうゆ 1.4 (赤)しょうゆ 0.1 ② (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 42 (赤)しょうゆ 10 (赤)しょうゆ 0.7 (赤)しょうゆ 0.2 (赤)しょうゆ 0.01 (赤)しょうゆ 0.8	① (赤)鶏肉(もも) 35g (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 2.3 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 40 (赤)しょうゆ 30 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 1.5 (赤)しょうゆ 0.2 (赤)しょうゆ 2.3 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 1 ② (赤)とうふ 30 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 0.3 (赤)しょうゆ 4 ③ (赤)とうふ 30 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 0.3 (赤)しょうゆ 4	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (赤)しょうゆ 10 (赤)こんにゃく 20 (赤)みりん 0.7 (赤)みりん 1.7 (赤)こいくちしょうゆ 3 ② (赤)しょうゆ 7 (赤)乾燥切干大根 5 (赤)細切こんにゃく 0.5 (赤)いりごま 2 (赤)さとう 0.9 (赤)こいくちしょうゆ 0.5 (赤)うすくちしょうゆ 2 (赤)米 1.7 ③ (赤)米 12 (赤)さとう 4.5 (赤)黒ざとう 3
料	① (赤)さんま 1切(40g) (赤)しょうゆ 1.6 (赤)たまねぎ 0.3 (赤)さみり 1.5 (赤)さみり 2.5 (赤)さみり 3 (赤)さみり 0.1 (赤)さみり 1 (赤)さみり 1.5 ② (赤)油あげ 12 (赤)さみり 0.3 (赤)さみり 1.1 (赤)さみり 1.7 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 (赤)さみり 0.2 ③ (赤)とうふ 30 (赤)ほうれん草 20 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)干しいたけ 0.6 (赤)干しいたけ 2 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)干しいたけ 0.8	① (赤)鶏肉(もも) 25g (赤)大豆 28 (赤)たまねぎ 50 (赤)しょうゆ 10 (赤)ホールトマト缶 27 (赤)ホールトマト缶 1 (赤)ホールトマト缶 4.3 (赤)ホールトマト缶 2.7 (赤)ホールトマト缶 0.8 (赤)ホールトマト缶 0.02 (赤)ホールトマト缶 0.01 ② (赤)ほうれん草 70 (赤)コーン 15 (赤)サラダ油 0.7 (赤)塩 0.3 (赤)こしょう 0.01 (赤)うすくちしょうゆ 1.1 ③ (赤)チーズ(型) 1個(15g)	① (赤)牛もも 35g (赤)しょうゆ 40 (赤)しょうゆ 50 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.4 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 4 (赤)しょうゆ 6 (赤)しょうゆ 1.2 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 4 (赤)しょうゆ 1.7 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.02 (赤)しょうゆ 0.1 (赤)しょうゆ 0.03 (赤)しょうゆ 1.4 (赤)しょうゆ 0.1 ② (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 42 (赤)しょうゆ 10 (赤)しょうゆ 0.7 (赤)しょうゆ 0.2 (赤)しょうゆ 0.01 (赤)しょうゆ 0.8	① (赤)鶏肉(もも) 35g (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 2.3 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 40 (赤)しょうゆ 30 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.8 (赤)しょうゆ 1 (赤)しょうゆ 1.5 (赤)しょうゆ 0.2 (赤)しょうゆ 2.3 (赤)しょうゆ 2 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 1 ② (赤)とうふ 30 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 0.3 (赤)しょうゆ 4 ③ (赤)とうふ 30 (赤)しょうゆ 5 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 15 (赤)しょうゆ 0.5 (赤)しょうゆ 0.3 (赤)しょうゆ 4	① (赤)鶏肉 20g (赤)平天 40 (赤)しょうゆ 10 (赤)こんにゃく 20 (赤)みりん 0.7 (赤)みりん 1.7 (赤)こいくちしょうゆ 3 ② (赤)しょうゆ 7 (赤)乾燥切干大根 5 (赤)細切こんにゃく 0.5 (赤)いりごま 2 (赤)さとう 0.9 (赤)こいくちしょうゆ 0.5 (赤)うすくちしょうゆ 2 (赤)米 1.7 ③ (赤)米 12 (赤)さとう 4.5 (赤)黒ざとう 3

⑤ 地産地消献立 ⑥ 和(なごみ)献立 ⑦ 今月のセリフまぜごはん ⑧ たけのこごはん(真) ⑨ 油あげ・たけのこ・干しいたけの具を各自がごはんに入れて食べます。 ⑩ ビビンバ(具)肉と卵・ナムル・血に盛りつけた「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。 ⑪ スチームコンベクションオーブンを使った献立 ⑫ さけの塩こうじ焼き ⑬ 五目煮豆 ⑭ ういろう(黒ざとう)

子どもたちの心とからだをはぐくむ学校給食

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、安全で栄養のバランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることはもちろんのこと、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材としての役割を担っています。

学校では次の六つのことを食育の視点とし、食育の推進を図っています。

- 食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。
- 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。
- 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- 食べ物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

京都市では、米を中心とした和食献立を基本とし、味覚を育てる手作りの献立、京野菜などを使った地産地消の献立、旬の食材や行事にまつわる献立、さらに多様な食文化にふれられるよう外国の料理を取り入れています。このような特色のある給食を通して、コミュニケーションを深め、ともに働き、共生する心を育てていきます。

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。

台風献立について

台風の接近に伴い暴風警報が発令された場合、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る等の緊急対応が必要になります。通常の献立を用意し、休校となった場合は、教育上の観点からも好ましくありません。したがって給食時間を早めるなどの場合に柔軟に対応するために、あらかじめ学校に備えている物資を使用した台風献立に変更して給食を実施することになります。

台風献立ABCのうち、ど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、献立内容が一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。

* 台風献立の1回分として、京都市で大規模災害時に避難所などで提供するために備蓄していたアルファ化米を使用します。

台風献立A	台風献立B	台風献立C
① 炊き込み五目ごはん(赤)牛乳 ② みそ汁 ③ (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ 24 (赤)たまねぎ 15 (赤)乾燥小松菜 2 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)ごま油 1 (赤)料理酒 1 (赤)オイスターソース 5 (赤)塩 0.5 (赤)こいくちしょうゆ 3 ④ (赤)乾燥キャベツ 2 (赤)乾燥ごぼう 2 (赤)切り干し(小) 3 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 6 (赤)けすりぶし 1.7	① カレーピラフ(赤)牛乳 ② トマトスープ ③ (黄)アルファ化米 70g (赤)まぐろ 24 (赤)たまねぎ 15 (赤)乾燥小松菜 2 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)ごま油 1 (赤)料理酒 1 (赤)オイスターソース 5 (赤)塩 0.5 (赤)こいくちしょうゆ 3 ④ (赤)乾燥キャベツ 2 (赤)乾燥ごぼう 2 (赤)切り干し(小) 3 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 6 (赤)けすりぶし 1.7	① 鶏ごぼうごはん(赤)牛乳 ② みそ汁 ③ (黄)アルファ化米 70g (赤)チキンささみ(水煮) 30 (赤)たまねぎ 10 (赤)乾燥小松菜 2 (赤)干しいたけ 0.8 (赤)ごま油 1 (赤)料理酒 1 (赤)オイスターソース 5 (赤)塩 0.5 (赤)こいくちしょうゆ 3 ④ (赤)乾燥キャベツ 2 (赤)乾燥小松菜 2 (赤)切り干し(小) 3 (赤)赤みそ 5 (赤)信州みそ 6 (赤)けすりぶし 1.7

献立名	食品名	アレルギーの原因物質
台風献立A・台風献立B	マカロニ	鶏卵 大豆 牛乳 小麦 落花生 えび かに
台風献立A・台風献立C	切り干し(小)	鶏卵 大豆 牛乳 小麦 落花生 えび かに
台風献立A・台風献立C	オイスターソース	鶏卵 大豆 牛乳 小麦 落花生 えび かに
台風献立A・台風献立B・台風献立C	しょうゆ	鶏卵 大豆 牛乳 小麦 落花生 えび かに

* 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たんぱく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。

千枚漬

千枚漬は、今から百数十年前に生まれました。孝明天皇の宮中に仕えていた大藤藤三郎が天皇の嗜好に合うよう、縄手三条下ルにあった漬物屋が尾花川漬として売っていたかぶらの漬物にヒントを得て作りだしたものが、千枚漬の起源と言われています。

冷たい空気で甘みの増した聖護院かぶらを、丁寧に皮むき、洗浄していきます。そして、職人の腕の見せどころ、特製のカンナでスライスしていきます。その後、手のひらと指先でトランプを広げるように並べて下漬けし、重石を乗せた樽の中でじっくり熟成を待ちます。最後に上質な昆布、米酢、みりんを加えて本漬けし、繊細で上品な千枚漬が完成します。

京都市漬物協同組合 | 〒615-0006 京都市西院金堀町15-7 (株)もり内 TEL.075-802-1515 (株)もり内 京都ツウのためのお漬物サイト おつけもんライフ 検索