

10月 8日（金）のこんだて

ゆばごはん さんまのからあげ

かぼちゃの甘煮 沢煮椀 ぎゅうにゅう

ひとくち

一口メモ

きょうの給食はゆばごはんです。ゆばは、濃いめの豆乳を加熱し、表面にできた薄い膜を長い竹の棒などですくいあげて水切りしたものです。ゆばには、引き上げたままの生ゆば（ひきあげゆば）と乾燥させた乾燥ゆばがあります。きょうのゆばごはんは、乾燥ゆばを使っています。ゆばは、たんぱく質や脂質のほかカルシウムも多く含み、消化がよい食べ物です。お肉を使わない精進料理には、かかせない食べ物です。

（クラス配付用一口メモから）



9月 28日(火)のこんだて【京都産の日(ぶり)】

わかめごはん ぶりの照り焼き

五目煮 みそ汁 ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうとふのうりんすいさんぶ しんがた
京都府農林水産部の「新型コロナウイルス

えいきょう う きょうとさん しよくざい がっこうきゅう
の影響を受けている京都産の食材を学校給

しよく りよう こ たち し
食に利用して、子ども達にそのおいしさを知

ってもらいたい！」という取組の最後は京都産

ぶりを使用した照り焼きです。ぶりは、成長

すると1メートル以上になる魚で、大きくなると名前が変わるので出世魚と

よ 呼ばれています。京都府の海沿いでは、もじゃこ→あおこ→つばす→はまち→まるご

→ぶりとなまえがかわります。ぶりは、冬になると脂がたっぷりになっておいしくな

ります。

(クラス配布用一口メモから)



なまえ か しゅっせうお

がつ 9月 24日 (金) のこんだて 【お月見こんだて】

さといも 里芋ごはん さんまの塩焼き 白菜のごま煮

さわにわん 沢煮椀 お月見デザート ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

ことし 今年 の十五夜は、 がつ 9月 21日 です。 あき 秋は

そら 空が すみわたり、 一年中 で一番 美しい 月を

み 見ることができます。 お月見 の日には、 スス

キを飾り、 だんご・栗・芋等をお月さまにお

そな 供えします。 里芋の収穫期でもあることから

いもめいげつ 芋名月ともいわれます。 少し遅いですが、 きょうの給食は、 お月見こんだてです。

さといも 里芋をつかった 里芋ごはんとお月見デザートです。

(クラス配布用一口メモから)



がっ 16日(木)のこんだて 【京都産の日(ぶり)】

ごはん ぶりの生姜煮 煮びたし

あか 赤だし ぎゅうにゅう

ひとくち 一口メモ

きょうとふのうりんすいさんぶ しんがた
京都府農林水産部の「新型コロナウイルスの

えいきょう う きょうとさん しょくざい がっこうきゅうしょく
影響を受けている京都産の食材を学校給食

に利用して、子ども達にそのおいしさを知って

もらいたい!」という取組の第5回目は京都産

ぶりを使用した生姜煮です。京都府伊根町は、

とやまけん ひ み し ながさきけんごとうれつとう なら にほん
富山県氷見市、長崎県五島列島と並んで「日本

3大ぶり漁場」の一つで昔からぶりがたくさんとれます。ぶりをうすく切っただし

にさっとくぐらせて食べる「ぶりしゃぶ」という料理も京都府発祥といわれているそ

うです。

(クラス配布用一口メモから)



が っ と お か きん 9月 10日 (金) のこんだて 【きょうとさん ひ じどり 京都産の日 (地鶏)】

ごはん チキンカツ

きゅうりのしょうがいた しょうがいた よしのじる 吉野汁 きゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうとふのうりんすいさんぶ しんがた
京都府農林水産部の「新型コロナウイルスの

えいきょう う きょうとさん しょくざい がっこうきゅうしょく
影響を受けている京都産の食材を学校給食

りょう こ たち し
に利用して、子ども達にそのおいしさを知って

もらいたい！」という取組の第4回目は京都産

じどり しょう きょうと じどり
地鶏を使用したチキンカツです。京都の地鶏と

きょうと そだ にわとり むかし にほん そだ ひんしゅ きょうと とりにく
は、京都で育てられた鶏で昔から日本で育てられている品種です。京都では鶏肉の

ことを「かしわ」ともよびます。こんかい しょう にく きんにくしつ
今回使用するモモ肉は、筋肉質でややかたいですが、

み しょう か あじ
うま味とコクがあります。しっかり噛んで、おいしさを味わってください。

はいふようひとくち
(クラス配布用一口メモから)



がつ みつ か きん
9月 3日 (金) のこんだて【ふるさとこんだて】

ごはん さけ まつまえ や か も でんがく
ごはん 鮭の松前焼き 賀茂なすの田楽

とうがん じりょう
冬瓜のくずすまし汁 ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうの給食は、賀茂なすの田楽です。

みやこ きょうと むかし
都があった京都には、昔からいろいろな

おいしい野菜が全国から集まってきました。

そして、その種を大切に受け継いできました。

これらの野菜を京野菜といいます。賀茂なす

も京野菜の一つです。江戸時代に紀州(和歌山県)から京都御所に献上され、上賀茂

で作られるようになりました。丸く、大きく、肉質が密なため、煮ても焼いてもしっ

かりして、おいしいです。(クラス配布用一口メモから)



がつ 31日(火)のこんだて 【京都産の日(地鶏)】

あじつ
味付けパン タンドリーチキン ビーフンソテー

たまごとトマトのスープ アイスクリーム ぎゅうにゅう

ひとくち
一口メモ

きょうとふのうりんすいさんぶ しんがた えいきょう う きょうとさん しょくざい
京都府農林水産部の「新型コロナウイルスの影響を受けている京都産の食材を
がっこうきゅうしょく りょう こ たち し とりくみ
学校給食に利用して、子ども達にそのおいしさを知ってもらいたい!」という取組

だい かいめ きょうとさんじどり しょう
の第3回目は京都産地鶏を使用した
バンドリーチキンです。京都産地鶏は、
ひろ ばしょ か
広い場所でゆったりと飼われていて、
つうじょう にわとり やく ばいじょう
通常の鶏の約1.5倍以上の75
にちいじょうそだ こんかい しょう
日以上育てられています。今回使用
するモモ肉は、
にく きんにくしつ
筋肉質でややかたい



ですが、うま味とコクがあります。しっかり噛んで、おいしさを味わってください。

デザートはアイスクリームです。(クラス配布用一口メモから)

7月15日(木)の献立(京都産の日(小豆))

赤飯(京都産丹波大納言小豆) 牛乳 鱈の塩こうじ焼き ずいきと油揚げの煮物 赤だし



7月6日(火)の献立【たなぼた献立・京都産の日(お茶)】

ごはん 牛乳 てん茶のふいかけ(京都産てん茶) 鶏肉の梅と大葉焼き
かぼちゃの甘煮 セタ汁 天の川ゼリー

