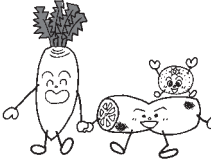


平成19年12月分 京都市立総合支援学校給食献立表 〈小学部〉



京都市立総合支援学校長会
京都市教育委員会

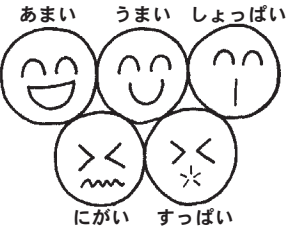
※食材の単位は(g)です。

日 (曜日)	3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
栄養量	エネルギー666kcal, たんぱく質29g	エネルギー866kcal, たんぱく質31.7g	エネルギー707kcal, たんぱく質27.1g	エネルギー749kcal, たんぱく質32.8g	エネルギー699kcal, たんぱく質29.5g
献立名	ごはん 牛乳 ①さけのみそマヨネーズ焼き ②小松菜のごまあえ ③あらめの煮つけ	黒糖コッペパン 牛乳 ①鶏肉のカレーヨーグルト煮 ②野菜のフレンチソースあえ ③スイートポテト	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚揚げのみそ炒め ②ナムル ③はるさめのスープ	ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②五目煮豆 ③小松菜の煮びたし ④みかん	麦ごはん 牛乳 ①すき焼き風煮 ②和風サラダ ③かきたま汁
おかずの内容	①さけ(50)料理酒(2)塩(0.1)こしょう(0.01)たまねぎ(25)さとう(0.5)信州みそ(3)マヨネーズソース(3) ②小松菜(65)にんじん(10)すりごま(3.5)みりん(1.7)こいくちしょうゆ(3.4)けずりぶし(0.2) ③あらめ(4)油あげ(10)にんじん(8)ひまわり油(0.4)三温糖(0.7)みりん(2)こいくちしょうゆ(2.6)けずりぶし(0.3)	①鶏肉(60)ヨーグルト(5)にんにく(0.2)しょうが(0.2)塩(0.2)たまねぎ(25)ヨーグルト(15)トマトケチャップ(5)カレー粉(0.3)塩(0.1)こしょう(0.01)さとう(0.7)グリーンアスパラガス(13) ②キャベツ(60)にんじん(5)黄ピーマン(15)オリーブオイル(0.8)さとう(1.2)塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5) ③さつまいも(50)さとう(5)バター(3)生クリーム(10)鶏卵(1)	①厚揚げ(45)けずりぶし(0.9)三温糖(1)こいくちしょうゆ(1.8)豚肉(35)塩(0.1)こしょう(0.01)たまねぎ(30)干しいたけ(1)青ねぎ(5)しょうが(0.4)たけのこ(缶)(15)ひまわり油(1)赤みそ(3)さとう(1.5)料理酒(1)トウジンジャン(0.1)こいくちしょうゆ(2)ごま油(0.6) ②切干大根(7)にんじん(5)水菜(10)ごま油(0.8)さとう(0.8)うすくちしょうゆ(2.5)米酢(1.5) ③緑豆はるさめ(6)にんじん(5)はくさい(25)けずりぶし(1.7)塩(0.4)こしょう(0.01)料理酒(1)うすくちしょうゆ(4)	①さば(50)しょうが(2.4)三温糖(1.5)料理酒(3)こいくちしょうゆ(3.4) ②大豆(10)ちくわ(10)こんにゃく(10)にんじん(10)切こんぶ(1)こいくちしょうゆ(2.4)三温糖(1) ③油あげ(15)にんじん(5)小松菜(65)もやし(10)みりん(1.1)さとう(0.5)こいくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.2) ④みかん(75)	①牛肉(40)たまねぎ(50)焼どうふ(40)糸こんにゃく(20)青ねぎ(15)切りぶ(3)ひまわり油(1)さとう(2)料理酒(1)こいくちしょうゆ(6.5) ②キャベツ(40)にんじん(5)だいこん(15)塩(0.2)生わかめ(5)うすくちしょうゆ(2.7)米酢(2)さとう(0.8) ③鶏卵(25)みつば(3)塩(0.3)うすくちしょうゆ(3)片くり粉(1)けずりぶし(0.8)だし昆布(0.8)
後期食	①けずりぶし・片くり粉 ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③鶏卵なし	③緑豆はるさめ→はるさめ	②ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③油あげ→厚揚げ ④みかん→みかん(缶)	①焼どうふ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし
中期食	①けずりぶし・片くり粉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③鶏卵なし	③緑豆はるさめ→はるさめ	②ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③油あげ→厚揚げ ④みかん→みかん(缶)	①焼どうふ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし
初期食	①けずりぶし・片くり粉 ②すりごま→ねりごま ③油あげ→絹ごし豆腐	①鶏肉→鶏ひき肉・片くり粉 ③鶏卵なし・牛乳	③緑豆はるさめ→はるさめ	②ちくわ→はんぺん こんにゃく→ごぼう ③油あげ→厚揚げ ④みかん→みかん(缶)	①焼どうふ→絹ごし豆腐 糸こんにゃくなし

日 (曜日)	10日 (月)	11日 (火)
栄養量	エネルギー678kcal, たんぱく質32.1g	エネルギー819kcal, たんぱく質34.6g
献立名	①中華丼 牛乳 ②ほうれん草ともやしのナムル ③わかめスープ	カットパン いちごジャム 牛乳 ①チキンの香草焼き ②ミネストローネ ③野菜のドレッシングあえ
おかずの内容	①おきえび(30)豚肉(30)はくさい(45)にんじん(11)たけのこ(缶)(11)うずら卵(缶)(20)干しいたけ(0.8)きぬさや(11)しょうが(1.1)ひまわり油(1.1)さとう(1.1)片くり粉(2.2)塩(0.2)こいくちしょうゆ(2.5)うすくちしょうゆ(3) ②ほうれん草(70)もやし(20)さとう(1)ごま油(1)うすくちしょうゆ(3.3)米酢(1.5) ③生わかめ(5)絹ごし豆腐(20)たまねぎ(20)チキンスープ(15)料理酒(1)塩(0.4)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(2.3)こいくちしょうゆ(0.5)	①鶏肉(60)塩(0.6)こしょう(0.01)料理酒(1.65)たまねぎ(11)パセリ(0.2)パジル(0.01)パン粉(1.1) ②ベーコン(8)手亡豆(15)たまねぎ(45)にんじん(15)にんにく(0.4)ホルモマ(缶)(35)オリーブオイル(1)チキンスープ(10)こしょう(0.01)ローリエ(0.01)塩(0.6) ③キャベツ(50)三度豆(15)コーン(10)ひまわり油(1)さとう(0.8)塩(0.6)こしょう(0.01)米酢(2.5)
後期食	①たまねぎ・うずら卵なし	①鶏肉→鶏ひき肉
中期食	①たまねぎ・うずら卵なし	①鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ
初期食	①たまねぎ・うずら卵なし	①鶏肉→鶏ひき肉 チキンスープ

味わう力を育てる

食べ物の味を識別する感覚が味覚です。味は舌の上を中心に口内に存在している「味蕾（みらい）」という味細胞で感じます。
味には、甘味・塩味・うま味・酸味・苦味の5つがあります。
このうち、甘味・塩味・うま味は本能的に好まれる味です。この3つの味は、人が生きていくために欠かせない栄養素の存在を示す味です。甘味はエネルギーになる食べ物の味、塩味は人の体にとって欠かせない塩分（ナトリウム）の味、うま味は体を作るために必要なたんぱく質（アミノ酸）の味です。



一方、酸味や苦味は、腐敗や毒物を示す味と判断され本能的には好まれない味です。これらは、繰り返し食べると味覚の経験の蓄積によって、食べられるようになってきます。

味わう力を育てるために・・・

- ※ 加工食品は味が濃く、うま味調味料が多く使われています。多用すると、味覚の発達を妨げてしまう可能性もあります。
薄味で、素材の味を生かした食事で様々な味を経験することが大切です。
- ※ 繰り返しや様々な味覚の経験によって食べられるようになります。
あせらずいっしょに食べる楽しさを積み重ねていくことも大切です。





日 (曜日)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
栄養量	エネルギー739kcal, たんぱく質29.1g	エネルギー631kcal, たんぱく質25.6g	エネルギー786kcal, たんぱく質25.4g
献立名	ごはん 牛乳 ①肉じゃが ②聖護院大根とおあげのたいたん ③小松菜とじゃこの炒め物	麦ごはん ①ぶりの照焼き ②煮びだし ③豚汁 ④ヨーグルト	ごはん 牛乳 ①ハッシュドビーフ ②野菜のマリネ ③りんごのコンポート
おかずの内容	①牛 肉 (45) じゃがいも (80) たまねぎ (35) ひまわり油 (1) 三 温 糖 (2) 料 理 酒 (2) こいくちしょうゆ (6)	①ぶ り (50) 料 理 酒 (1) 三 温 糖 (0.7) こいくちしょうゆ (2.4) み り ん (1.2) 料 理 酒 (1) 三 温 糖 (0.7) こいくちしょうゆ (2.4) み り ん (1.2)	①牛 肉 (45) たまねぎ (70) に ん じ ん (12) マッシュルーム (12) ホールトマト(缶) (12) ひまわり油 (0.9) ひまわり油 (1.2) パ タ ー (7) 小 麦 粉 (10) ロ ー リ エ (0.01) 塩 (0.9) こしょう (0.01) バーベキューソース (7.5) ウスターソース (2.8) こいくちしょうゆ (1.3)
	②聖護院だいこん (60) 油 あ げ (10) うすくちしょうゆ (4) み り ん (0.5) けずりぶし (1)	②し め じ (10) に ん じ ん (5) ほうれん草 (65) さ と う (0.5) み り ん (1.1) こいくちしょうゆ (3) けずりぶし (0.2)	
	③小 松 菜 (70) しらすほし (5) い り ご ま (1) ひまわり油 (0.7) み り ん (1.1) 料 理 酒 (0.5) こいくちしょうゆ (1.8)	③豚 肉 (10) だい こん (20) たまねぎ (20) ご ぼ う (8) に ん じ ん (5) けずりぶし (1.5) 青 ね ぎ (5) 赤 み そ (1.1)	②キャベツ (40) に ん じ ん (10) ブロッコリー (30) ひまわり油 (1) さ と う (0.8) 塩 (0.6) こしょう (0.01) 米 酢 (2.5)
		④ヨーグルト (85)	③り ん ご (60) さ と う (3.5)
後期食	② 油あげ→厚あげ ③ しらすほし→おきえび いりごま→ねりごま		
中期食	② 油あげ→厚あげ ③ しらすほし→おきえび いりごま→ねりごま		
初期食	② 油あげ→厚あげ ③ しらすほし→おきえび いりごま→ねりごま		

聖護院だいこん

聖護院だいこんは、京野菜の1つです。
大きくて丸く、カブラのような形をしています。

江戸時代、尾張の国から奉納された長
大根を見てその立派さに驚き、種を採り
聖護院で栽培したのが始まりといわれて
います。数年栽培しているうちに、丸型
のものが育つようになりました。

味は甘く、辛味がないのが特徴です。
長時間炊いても煮崩れせず、とろけるよ
うな味わいになります。



12月の給食では・・・

「聖護院だいこんとおあげのたいたん」
に使っています。

京都では「煮る」ことを「たく」とも言い、
「煮物」を「たいたん（＝たいたもの）」
といいます。聖護院だいこんと油揚げを
薄味のだしで煮たものです。

日 (曜日)	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
栄養量	エネルギー701kcal, たんぱく質25.8g	エネルギー678kcal, たんぱく質29g	エネルギー731kcal, たんぱく質27.5g	エネルギー690kcal, たんぱく質28.7g	エネルギー748kcal, たんぱく質29.8g
献立名	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と大根の角煮 ②ごま酢あえ ③かぼちゃのいとこ煮	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②ブロッコリーのおかかあえ ③白菜の吉野汁	麦ごはん 牛乳 ①ハンバーグ ②野菜のスープ煮 ③みかん	ごはん 牛乳 ①かれいの野菜あんかけ ②ひじき豆 ③みそ汁	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉のカチャトーラ ②野菜のカレーマリネ ③オニオンスープ ④黒糖プリン
おかずの内容	①豚 肉 (40) しょうが (1) ひまわり油 (1) だいこん (75) にんじん (15) 三温糖 (1) こいくちしょうゆ (3.5) うすくちしょうゆ (1.3) みりん (1.3) 料理酒 (1)	①鶏 肉 (30) 鶏 卵 (55) 片くり粉 (2) たまねぎ (45) 青 ね ぎ (10) さ と う (0.5) うすくちしょうゆ (5.2)	①牛ひき肉 (35) 豚ひき肉 (20) たまねぎ (25) ひまわり油 (0.5) パン粉 (6) 牛 乳 (7.5) 鶏 卵 (6) 塩 (0.3) こしょう (0.01) ナツメグ (0.01) ひまわり油 (0.5) マツシユルム (6) トマトケチャップ (10) トマトピューレ (2) ウスターソース (2) さ と う (0.5)	①かれい (50) 料理酒 (1) うすくちしょうゆ (1) 片くり粉 (7.14) ひまわり油 (3) たまねぎ (60) にんじん (10) 青 ね ぎ (5) 干しいたけ (1) 片くり粉 (1) さ と う (0.7) こいくちしょうゆ (3) うすくちしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) しょうが (1.6)	①鶏 肉 (60) 塩 (0.2) こしょう (0.02) たまねぎ (30) し め じ (10) エリンギ (10) キャベツ (40) にんにく (0.6) ホー乱マ(缶) (20) オリーブオイル (0.5) 塩 (0.5) こしょう (0.01) ウスターソース (2) こいくちしょうゆ (1.5) ローリエ (0.01)
	②キャベツ (60) 三度豆 (15) すりごま (2) さ と う (1.1) うすくちしょうゆ (3.3) 米 酢 (2.5)	②ブロッコリー (45) 花かつお (0.6) みりん (0.6) こいくちしょうゆ (2) だし昆布 (0.1)	②じゃがいも (20) たまねぎ (20) にんじん (10) キャベツ (55) パセリ (0.9) チキンスープ (17) 塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくちしょうゆ (2.6) ローリエ (0.01)	②大豆 (7) ひじき (5) にんじん (5) ひまわり油 (0.5) 三温糖 (1.2) みりん (2.3) こいくちしょうゆ (3.8) けずりぶし (0.5)	②カリフラワー (40) にんじん (5) ひまわり油 (0.56) さ と う (0.64) 塩 (0.48) カレー粉 (0.08) 米 酢 (2)
	③かぼちゃ (60) 小 豆 (7) みりん (1) うすくちしょうゆ (4) さ と う (3) けずりぶし (0.3)	③はくさい (30) にんじん (5) 絹ごし豆腐 (20) けずりぶし (1.5) しょうが (0.5) みりん (0.6) 塩 (0.3) うすくちしょうゆ (3.2) 片くり粉 (1.7)	③みかん (75)	③里芋(生) (20) セリ (5) けずりぶし (1.4) 赤みそ (5) 信州みそ (6)	③たまねぎ (50) ひまわり油 (0.5) チキンスープ (15) こいくちしょうゆ (0.5) うすくちしょうゆ (2) 塩 (0.3) こしょう (0.01)
	後期食	① 豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉		③ みかん→みかん (缶)	
中期食	① 豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉 ② すりごま→ねりごま		③ みかん→みかん (缶)		① 鶏肉→鶏ひき肉 料理酒・片くり粉
初期食	① 豚肉→豚ひき肉 塩・たまねぎ・片くり粉 ② すりごま→ねりごま		③ みかん→みかん (缶)		① 鶏肉→鶏ひき肉 料理酒・片くり粉

※栄養量は、高学年（５・６年）普通食の１食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
中学年（３・４年）は１割、低学年（１・２年）は２割程度少なくなります。

