

学校給食指導資料

テーマ 「旬の食材を味わおう。」 ～京都府産の食材を使った学校給食指導資料～

【資料作成の趣旨】

京都府は野菜をはじめ米、果物、水産物も豊富です。「旬の時期に旬のものを食べる」ことが最も健康によいことです。そこで、今年度は四季に合わせて京都の旬の食材を使った献立を集めました。また、今回は四季折々の「まるごと京都産の日」としての取組をまとめました。取組の献立とその指導資料もつけました。学校給食献立の充実と児童・生徒の食に関する指導に役立てていただければ幸いです。

【献立の紹介】

	魚	野菜等	まるごと京都産の日
食材	あかもく、さごし	たけのこ お茶	・ごはん
春	・あかもくの酢の物 ・さごしとせん切りごぼうの蒸し物	・たけのこずし ・茶豆	・じんだあじのから揚げ ・万願寺甘とうの塩昆布炒め ・わかめのみそ汁
食材	とびうお つばす	万願寺とうがらし なす	・ごはん
夏	・とびうおのトマトソースかけ ・つばすのカレー竜田揚げ	・万願寺とうがらし(青とうがらし)のみそ炒め ・なすのミートグラタン	・かぼちゃの春巻き ・即席漬け ・あごのたたき汁
食材	さわら かます	賀茂なす 紫ずきん いちじく	・黒米さつまいもごはん
秋	・さわらの野菜甘酢あんかけ ・かますフライのカレーマヨソース添え	・賀茂なす田楽 ・紫ずきんの塩ゆで ・鶏肉のいちじくソース	・つばすの照り焼き ・すまし汁 ・由良みかん
食材	かれい	はくさい みず菜 えびいも 黒豆	・ごはん
冬	・かれいのマリネ	・はくさいとぶた肉の豆乳煮 ・みず菜とぶた肉のはりはり汁 ・えびいものからあげ ・黒豆のシチュー	・さばの竜田揚げ ・小松菜と油揚げの煮物 ・いものこ汁

*「まるごと京都産の日」とは学校給食において使用する農林水産物はすべて京都府産とする献立のことです。

栄養教諭・学校栄養職員部

食に関する指導(給食時間)

使用食品
あかもく

料理名
あかもくの酢の物

季節
春

題材目標	丹後の海でとれる海藻について知ろう。				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
あかもくの酢の物	★	あかもく	30	① あかもくはさつとゆで、包丁でたたいて細かく切る。 ② きゅうり、しょうがはせん切りにし、ゆでる。 ③ 調味料を合わせ、①②を和える。	旬のあかもくを一番シンプルな方法で調理することにより、そのもののおいしさが味わえる。 酢の物にするなら粘りの多い春が一番おいしい。
		きゅうり	10		
		しょうが	0.5		
		砂糖(上白糖)	2		
		穀物酢	2		
		こいくちしょうゆ	2		
* 資料					
あかもくは海藻の仲間で「ほんだわら」や「じんば」に似ています。比較的穏やかな宮津市の養老の海でとれ、食用になったのは最近です。1年で5メートル以上に成長し、成長すると枯れてしまいます。 2月～3月の海で収穫したあかもくは泥や小さいゴミ(生き物)が付着しているので、何度も水洗いして取り除きます。次に固い軸から葉をしごきとります。そしてたっぷりのお湯でゆがいて水でさらします。この作業からねばねばがたくさん出てきます。その後、水切りしてパック詰めし冷凍保存されます。冷凍保存してあるので、一年中あかもくを食べることができますが、やはりとれたての時期に食べるのが一番おいしく食べられます。 あかもくはねばねばがあるのが特徴ですが、このねばねばは2月～3月にとれるあかもくだけにあります。このねばねばの正体は食物繊維で、便秘の解消や血圧、コレステロールの低下にも効果があります。また、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラル成分は、わかめやもずくよりも多く、健康にも良い食品です。 あかもくは秋田県では「ぎばさ」、山形県では「ぎんばそう」、新潟県では「ながも」と呼び、昔から食用にされています。近年では岩手県、宮城県、福岡県、神奈川県など各地で食用化の取り組みが進められている注目の海藻です。					

食に関する指導(給食時間)

使用食品
さごし

料理名
さごしとせん切りごぼうの蒸し物

季節
春

題材 目 標	丹後の海でとれる魚について知り、旬を味わおう。					
	献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
	さごしと千切りごぼうの蒸し物	★	さごし	50	① 塩、清酒でさごしに下味をつける。 ② ごぼうはせん切りにし、水にさらす。 ③ しょうがはすりおろす。 ④ 水切りしたごぼうとしょうがを混ぜてさごしの上のせて、アルミホイルで包んで蒸す。 ⑤ 砂糖、米みそ、水、葉ねぎを合わせて加熱し、蒸しあがった④にかける。	ごぼうとしょうがを一緒に蒸すことで臭みもなく、ごぼうの良い香りも楽しめる。 魚や野菜の水分で味噌が薄まらないように㊤は後からかける。
			塩	0.1		
			清酒	2		
			ごぼう	40		
			しょうが	1		
			アルミホイル			
			砂糖(上白糖)	3		
			米みそ(淡色辛みそ)	3		
		㊤	水	3		
		葉ねぎ	8			

* 資料

さごしは、さわらの幼魚で、大きくなるにつれて名前が変わります。体長が 45 cmくらいまでのものを「やなぎ」、45 cm～55 cmくらいのを「さごし」、55 cm以上で、1 kg以上あるものを「さわら」と言います。

さごし(さわらを含む)のクイズです。

京都府のさわらの漁獲量は何年連続日本一だったでしょう。

① 2年 ② 3年 ③ 4年

正解は、②の 3 年です。京都府のさわらの漁獲量は平成 18 年、19 年、20 年の 3 年間は全国で 1 位の漁獲量でした。その後も全国 1～2 位の漁獲量があり、それを維持しています。海水温の上昇が漁獲量の急増の原因ではないかと考えられています。

丹後や宮津、舞鶴で水揚げされ始めて 10 年くらいしかたっていませんが、学校給食にさごしを取り入れる取組が進んでいます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品 たけのこ・ふき	料理名 たけのこずし	季節 春
-----------------	---------------	---------

題材目標	朝掘りたけのこのよさを知り、季節の野菜、ふきとともに春の味を楽しもう。				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
たけのこずし	★	米	70	① たけのこは、下ゆでしておく。	彩りもよく、たけのことふきのシャキシャキした食感がおいしさを引き立てる。
		砂糖(上白糖)	5	② ふきは、下ゆでした後、皮をむく。	
		穀物酢	10	③ しらす干しは、から煎りする。	
		塩	1		
		しらす干し	4		
	★	たけのこ 生	20	④ たけのこ、にんじん、干しいたけは、荒みじん切り、ふきは小口切りにする。	
		にんじん	10		
		干しいたけ	1		
		砂糖(三温糖)	1.8	⑤ 合わせ酢は加熱しておき、しらす干しを漬けておく。	
		塩	0.3		
		こいくちしょうゆ	1		
		削り節	0.5	⑥ たけのこ、にんじん、干しいたけ、ふきは、調味料とだし汁で煮る。	
		水	10		
		ふき	4		
		鶏卵	20	⑦ 釜に油を熱し、塩を加えた溶き卵で炒り卵を作る。	
		塩	0.1		
		炒め油	0.5	⑧ 米は少し硬めに炊き、③④⑤を混ぜる。	
		あまのり	0.5	⑨ あまのりは、喫食時に上から散らす。	

* 資料

たけのこは、“春を告げる野菜”とも言われており、4～5月が一番おいしい季節です。水煮などに加工しておくとも一年中食べられますが、新鮮でおいしい生のたけのこを食べられるのはこの時期だけです。たけのこは、夜の間に親竹から養分を吸い上げ、朝を待って成長するので、「朝掘りたけのこ」は、一段とおいしく、香りもすばらしいと言われています。食物繊維が豊富に含まれており、便秘を予防する他、コレステロールの吸収を防いだり、動脈硬化を予防したりする効果があります。

ふきは、山菜の仲間で、サクサクした食感と独特の香りが特長です。2～3月頃、土の中から芽を出すふきの花のつぼみが「ふきのとう」です。そして、花が咲いた後、葉が伸び大きく成長したものが「ふき」です。ふきの旬は、4～5月です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
お茶

料理名
茶豆

季節
春

題材目標		お茶を使った料理で旬を味わおう。				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント	
茶豆		(乾)大豆	8	① うぐいす粉、抹茶、砂糖、塩を合わせてふるう。 ② 大豆を煮て、でん粉をつけて、油で揚げる。 ③ ②に①をからめる。	大豆は水につけず、すぐに煮て、少し固めに仕上げる。苦みのある抹茶ではなく、グリーンティーを使うほうが食べやすい。豆が苦手なこどももおいしく食べられる。 (グリーンティー使用の場合は 2.4gで砂糖なし)	
		でん粉	2			
		揚げ油	3			
		うぐいす粉(青大豆粉)	1.5			
	★	抹茶	0.1			
		砂糖(粉糖)	1			
		塩	0.03			

* 資料

節分の次の日からかぞえて、88日目が八十八夜です。季節も春から夏への変わりめで、茶摘みの季節をむかえます。

お茶は、鎌倉時代に栴尾にある高山寺の明恵上人が栽培を始め、江戸時代に山城の国・宇治田原湯屋谷の永谷宗円が「宇治茶製法」と呼ばれるお茶の作り方を考え出しました。この「宇治茶製法」が現在の玉露と煎茶の作り方へと発展しました。特に宇治では、最上級のお茶(抹茶)・玉露が作られています。

毎日飲んでいるお茶は、ビタミンやカテキンなどのいろいろな成分が含まれている体に良い飲み物です。

お茶は、加工方法によって大きく分けると、緑茶、烏龍茶、紅茶の3種類がありますが、これらのお茶は、元は同じ茶の葉(ツバキ科の植物)からできています。その渋み成分(カテキン)の量などからふさわしい加工方法が選ばれて作られています。緑茶には、抹茶、玉露、煎茶、ほうじ茶、玄米茶、番茶などいろいろな種類があり、味、香りも違ってきます。お茶は飲むだけでなく、いろいろな料理に使われます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

あじ、万願寺甘とう、かぼちゃ、たまねぎ、わかめ

まるごと京都産の日

季節
春～夏

題材目標	地場産の食材を知り、おいしく食べよう。										
献立	・ごはん ・牛乳 ・じんだあじのから揚げ ・万願寺甘とうの塩昆布炒め ・わかめのみそ汁						栄養量	熱量 647 kcal 蛋白質 27.4 g 脂 質 19.9 g 食物繊維 5.7 g			
献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g
ごはん 牛乳 じんだあじのから揚げ	★	精白米	80	万願寺甘とうの塩昆布炒め	★	とうがらし	30	わかめのみそ汁	★	たまねぎ	20
						塩ふき昆布	1.1			豆腐	20
						炒め油	0.8			油揚げ	7
		牛乳	206						★	わかめ(塩蔵)	6
										煮干し	3
	★	あじ	50							米みそ(淡色辛みそ)	8
		でん粉	7							水	120
		揚げ油	2.5								
* 作り方(万願寺甘とうの塩昆布炒め) ① 万願寺甘とうはへたを取り、大きめに輪切りする。 ② 炒めて、塩昆布も加えさらに炒めて仕上げる。											
* 資料 万願寺とうがらしは舞鶴市が発祥の京野菜で、地元では「万願寺甘とう」と呼ばれています。 あじは大きさによって、「大あじ」「中あじ」「小あじ」などと呼ばれます。じんだあじは、とても小さなあじで、「豆あじ」と呼ばれることもあります。あじの子どもで、大きくても10cmくらいの大きさです。から揚げにすると、頭から尾まで、まるごと食べられます。											

きょう 今日のこんだてから

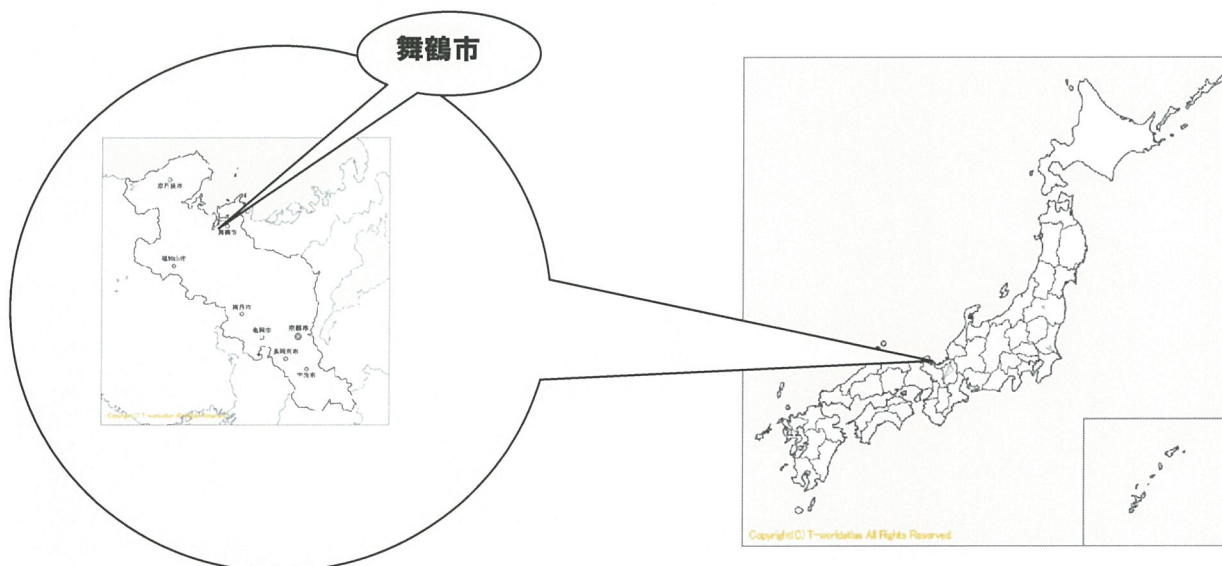
ひ まるごときょうとの日



きょう ひ きょう きゅうしよく こめ まいづるさん
今日は、「まるごときょうとの日」です。今日の給食は、お米は舞鶴産の
まん がんじあま たま ちようみりようい がい しょくざい
コシヒカリ、万願寺甘とう・玉ねぎ・あじ・わかめなどの調味料以外の食材
まいづるさん きょうとふ ないさん つか つく
は、舞鶴産や京都府内産のものをを使って作っています。

とち じ ば さんぶつ た
その土地でとれたもの(地場産物)を、その土地で食べることを、
ちさんちしょう い ちさんちしょう す ちいき
「地産地消」と言います。地産地消をすることで、住んでいる地域のよさを
し あんしん た しょくざい はこ きより すく
知ることができたり、安心して食べられたり、食材を運ぶ距離が少なく
かんきよう
環境にやさしくなったりと、よいことがたくさんあります。

しゅん しょくざい つか ちいき て はい
また、旬の食材を使うようにすると、地域でとれたものが手に入りやすく
なります。みなさんも、おうちで「地産地消メニュー」を作ってみませんか？
ちさんちしょう つく



食に関する指導(給食時間)

使用食品

とびうお、トマト、たまねぎ、
にんにく

料理名

とびうおのトマトソースかけ

季節
夏

題材 目標

丹後の夏の海でとれる旬の魚に、地域の夏野菜で作ったソースをかけ、味わおう。

献立

地場
産物

食品名

可食量
g

作り方

おすすめポイント

とびうおの
トマトソース
かけ

★

とびうお(フィレ)

50

塩

0.2

こしょう

0.03

でん粉

4.5

揚げ油

2.5

★

トマト

10

★

たまねぎ

7

★

にんにく

0.35

炒め油

0.6

塩

0.07

こしょう

0.01

パセリ

0.2

トマトケチャップ

2

コンソメ

0.7

砂糖(上白糖)

0.3

本みりん

0.6

- ① とびうおに塩、こしょうで下味をし、でん粉をつけ、油で揚げる。
- ② トマトは、小さめのさいの目切りにする。
- ③ たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ④ 油でにんにくを炒め、さらにたまねぎを炒め、調味し、トマトを加え煮込む。
- ⑤ 最後にパセリを加える。
- ⑥ 配膳時、揚げたとびうおの上にソースをかける。

トマトを使った甘酸っぱいソースが、とびうお以外の魚や肉料理にも合う。

* 資料

とびうおのトマトソースかけに使われているトマトには「トマトが赤ことわざ」があります。

これはヨーロッパで言われていることわざです。〇〇には「医者とわざが、言われるようになったか」といって、それはトマトに含まれるリコピン(赤い色素のこと)といわれるものが含まれています。リコピンは系外線、お酒、たばこ、ストレスなどによる発ガンの予防や、生活習慣病の予防に効果を発揮してくれます。他にも、老化を防いでくれ、その研究が進められています。

トマトが苦手な人も少しずつでいいので食べましょう。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
つばす

料理名
つばすのカレー竜田揚げ

季節
夏～秋

題材目標

夏から秋にとれるつばすについて知り、おいしく食べよう。

献立

地場産物

食品名

可食量
g

作り方

おすすめポイント

つばすのカレー竜田揚げ

★

つばす

50

砂糖(上白糖)

1

こいくちしょうゆ

3

清酒

1

でん粉

5

カレー粉

0.2

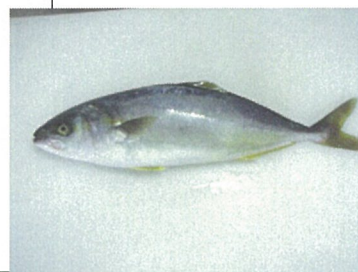
揚げ油

2.5

① つばすを砂糖、こいくちしょうゆ、清酒につけ込み下味をつける。

② でん粉、カレー粉をまぶして揚げ油で揚げる。

でん粉とカレー粉を混ぜ合わせておくと、むらなく作れる。



* 資料

つばすは、ぶりの幼魚で、成長過程の呼び名の一つです。呼び名は地方によって異なり、つばすは主に関西方面の呼び名です。関西では一般的に、大きさに応じもじゃこ→つばす(30 cmまで)→はまち(60 cm前後)→まるご→ぶり(70 cm以上)と変化します。

稚魚 生後 3～4 ヶ月 1 歳 2 歳 3 歳

中世以前、日本には成人すると元服名に改名する習慣があり、これが元となり、成長するにつれその名を変える出世魚は縁起物として重宝されるようになりました。

ただ、出世魚は、出世した最後の名前が最高とは限らず、ブリよりあっさり淡泊で、白身魚に近い味のつばすの方が好みという人も少なくありません。

春にはいわしを追って北上しますが、冬は冷たい水を嫌って南下します。京都の海では北の海から南下してきたつばすを定置網などで獲っています



食に関する指導(給食時間)

使用食品

万願寺とうがらし
(青とうがらし)

料理名

万願寺とうがらし(青とうがらし)のみそ炒め

季節
夏

題材目標

旬の地元産食材を食べ、地元に愛着を抱くと共に、京野菜を知る。

献立

地場産物

食品名

可食量
g

作り方

おすすめポイント

万願寺とうがらし(青とうがらし)のみそ炒め

★

万願寺とうがらし
(青とうがらし)

50

こんにゃく

15

ぶたひき肉

20

にんじん

5

炒め油

1.5

こいくちしょうゆ

1.5

砂糖(上白糖)

1.5

本みりん

1.5

米みそ(淡色辛みそ)

4

- ① こんにゃくはたんざく切りにし、下ゆでする。
- ② 万願寺とうがらし(青とうがらし)はヘタを取って縦半分にし、種を取り除いて4cm 長さになるように切る。
- ③ にんじんは半月切りにする。
- ④ ぶたひき肉を炒める。
- ⑤ ②に①を加え、さらに炒める。
- ⑥ 調味料を加え、軽く炒める。

田楽風味の甘めのみそを使うことや、こんにゃくにんじんを使用することにより食べやすさが増す。



* 資料

万願寺とうがらしは京都府で昔から作られている「京野菜」のひとつです。5月初旬から9月中旬に収穫できます。精華町では、青とうがらしが特産です。

万願寺とうがらしは細長い形をしており、長さは15cm くらいあります。果肉が大きくて分厚く、ピーマンより柔らかく甘みがあり、種が少なく食べやすいのが特徴です。また「とうがらしの王様」と呼ばれています。焼き物はもとより、煮物、素揚げ等で食べられています。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
なす

料理名
なすのミートグラタン

季節
夏

題材
目標

地元でとれる夏野菜を知り、残さず食べようという意欲をもつ。

献立

地場
産物

食品名

可食量
g

作り方

おすすめポイント

なすのミートグラタン

★

なす

13

マカロニ

8

ぶたひき肉

18

たまねぎ

25

ぶなしめじ

5

にんじん

10

赤ワイン

1.3

トマトケチャップ

11

トマトピューレー

13

ウスターソース

1.5

デミグラスソース

3.3

ガーリックパウダー

0.15

食塩

0.1

こしょう

0.01

ナチュラルチーズ

8

パセリ

0.2

- ① マカロニをゆでておく。
- ② にんじんはたんざく切りにする。
- ③ たまねぎはスライスする。
- ④ なすは半月切りにする。
- ⑤ パセリはみじん切りにする。
- ⑥ 釜を熱し、ぶたひき肉を塩、こしょう、ガーリック、赤ワインで炒める。
- ⑦ にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ⑧ 残りの調味料を加えて炒める。
- ⑨ しめじ、なすを加えて炒める。
- ⑩ マカロニを入れる。
- ⑪ 紙カップに入れ、チーズパセリをのせてオーブンで焼く。

人気メニューの一つであるグラタンにしているの
でなすの苦手なこどもも
食べやすい。



* 資料

なすは、7月～10月が旬の代表的な夏野菜のひとつです。長なす、丸なす、米なす、小なすなどがあり、京都では賀茂なすや山科なすは伝統的な野菜として有名です。木津川市では、皮がかためでつやつやしている「ツヤスガタ」という品種が多く栽培されています。油との相性がよいので、炒めたり揚げたりする調理方法が適しています。

なすの栽培にはたくさんの水を使うので、畑は、田んぼの近くなどの水が豊富な場所に作られています。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

米、牛乳、かぼちゃ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、とびうお、葉ねぎ、にんじん、土しょうが

まるごと京都産の日

季節
夏

題材 目標	丹後の海でとれる旬の魚を使った郷土料理の良さを知り、よく味わおう。										
	献立						栄養量		献立		
	・ごはん ・かぼちゃの春巻き ・即席漬け ・あごのたたき汁						熱量 629kcal 蛋白質 25g 脂質 2.8g 食物繊維 17.4g				
献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g
米飯・牛乳・即席漬け	★	精白米	80	かぼちゃの春巻き	★	かぼちゃ	45	あごのたたき汁	★	とびうお	30
						合びき肉	12		★	土しょうが	0.8
	★	牛乳	206			炒め油	0.8		★	葉ねぎ	1.5
					★	たまねぎ	8			米みそ(淡色辛みそ)	0.8
	★	キャベツ	25		★	にんじん	3			清酒	0.4
	★	きゅうり	15			塩	0.12			でん粉	0.5
		塩こんぶ	0.5			こしょう	0.02		★	葉ねぎ	7
						春巻きの皮	10		★	にんじん	8
						小麦粉	0.3		★	たまねぎ	20
						揚げ油	5			米みそ(淡色辛みそ)	8
						砂糖(上白糖)	1			水	125
						トマトケチャップ	10		★	とびうおのアラ	2.5
						ウスターソース	2.5				

* 作り方(あごのたたき汁)

- ①つみれ用のねぎはみじん切り、汁のねぎは小口切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライスする。
- ②とびうおのミンチ、すりおろした土生姜、みじん切りねぎ、みそ、酒、でん粉を混ぜ合わせ、つみれの具を作る。
- ③分量の水、とびうおのアラでだし汁をとる。
- ④③のだし汁ににんじん、丸めた②のつみれ、たまねぎの順に入れ、煮る。
- ⑤みそで味をつけ、最後にねぎを入れる。

* 資料

「あごのたたき汁」は丹後地方の郷土料理で、毎年とびうおがよくとれる6月～7月の献立に登場します。丹後地方ではとびうおのことを「あご」と呼んでいます。あごを包丁でとんとたたいてミンチにしたものをつみれにするので「たたき汁」といい、丹後地方ではスーパーなどで「あごミンチ」が売られているほどです。あごをおろしたときに出るアラを魚屋さんからもらってだしをとり、さらにあごのつみれからもだしが出るのでさらにおいしくなります。あごを無駄なく使い、あごのおいしさをまるごと味わえる料理です。

「とびうお」についての資料

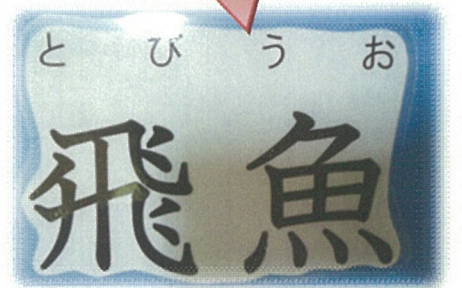
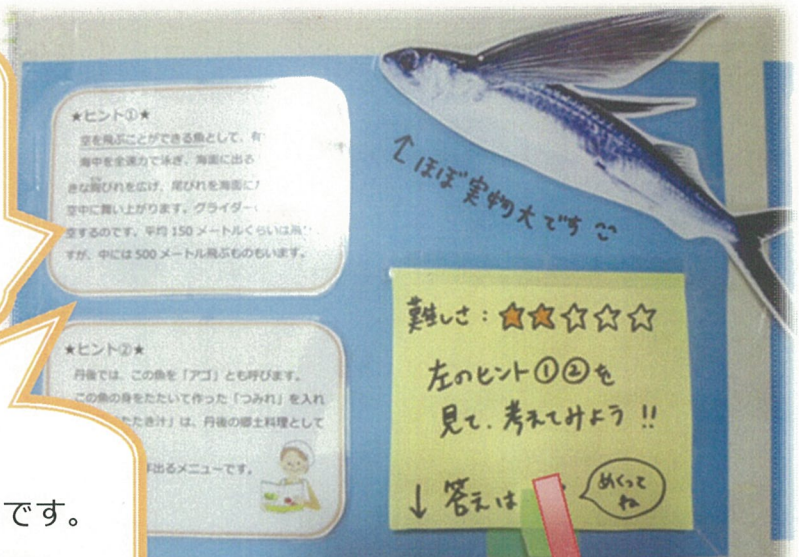
掲示資料

魚の実物大の写真を見て、書いてある「ヒント」を読みます。

魚の名前と、名前の漢字が分かったら、右下の答えをめくります！

★ヒントの内容（一部抜粋）★

空を飛ぶことができる魚として、有名です。海中を全速力で泳ぎ、海面に出ると同時に、大きな胸びれを広げ、尾びれを海面にたたきつけて空中に舞い上がります・・・



放送資料

久美浜中学校 平成 24 年 7 月 19 日(木) No.065 作: 藤野 貴

食育ランチタイム

今日は 1 品 817 kcal たんぱく質 28.0g です

今日は丹後の「とびうお」と久美浜家の「たまねぎ」を「ねぎ」を使っています

白ご飯 アゴのたたき汁

食育の日 丹後「アゴのたたき汁」

毎月 19 日は「食育の日」です。食育の日には、今日の汁は丹後の郷土料理である「アゴのたたき汁」です。「アゴ」とは「とびうお」のもうひとつの呼び方です。漁の船「とびうお」の「鰾」に網が引っかかって獲れるから、こう呼ばれる。ではクイズです。今日の「アゴのたたき汁」の「だし」は、次のうちどれだった「だし」でしょうか？

① かつおだし ② にぼし ③ とびうおの骨

「たたき汁」という名前の由来は、とびうおの肉を包丁でトントンと「たたいて」作るためです。1 つ 1 つ調理員さんの手作りの「つみれ」で味わって食べましょう。今学期の給食は、今日で終わりです。明後日からの大会に出る人は、食事をしっかりと、体調を整えて出場しましょう。

7 月 19 日(木)の献立・食生活

白ご飯	0 人分	ツナのほろからし	0 人分
夏野菜のサラダ	0 人分		
フルーツポンチ	0 人分		
ゼレクトウ	0 人分	たまねぎ	0 人分

※「とびうお」の「つみれ」を作る時に「たまねぎ」をだしに入れて、とびうおを美味しく食べられます。

「アゴ」とは「とびうお」の丹後などの日本海側や九州特有の呼び方です。

漁の時、「とびうお」の「鰾」に網が引っかかってとれるので、こう呼ばれるそうです。

「アゴのたたき汁」という名前の由来は、とびうおの身を、包丁でトントンと「たたいて」作るためです。

とびうおの団子は、調理員さんがひとつひとつ手作りして作ったものです。味わって食べましょう。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

さわら はたけしめじ

料理名

さわらの野菜の甘酢あんかけ

季節
秋

題材
目標

旬のさわらときのこをおいしく食べよう。

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
さわらの野菜の甘酢あんかけ	★	さわら	50	① さわらに、塩、こしょう、清酒で下味をつけ、でん粉をまぶして170℃に熱した油で揚げる。 ② たまねぎはうす切り、にんじんはたんざく切り、チンゲンサイは3cm長さに切る。 ③ はたけしめじは、食べやすい大きさにほぐす。 ④ ②の野菜と③のはたけしめじを鍋に入れ炒める。 ⑤ 野菜がしんなりしたら調味料、水を入れる。 ⑥ 水で溶いたでん粉でとろみをつける。	野菜もたっぷり食べられる一品で、甘酢あんが子どもたちにも食べやすい。
		塩	0.2		
		こしょう	0.02		
		しょうが	0.4		
		清酒	1		
		でん粉	4		
		揚げ油	5		
		たまねぎ	20		
		にんじん	5		
		チンゲンサイ	25		
	★	はたけしめじ	5		
		ごま油	0.5		
		砂糖(上白糖)	3		
		こいくちしょうゆ	4		
		穀物酢	3		
		水	20		
		でん粉	1.5		

* 資料

京都府では、ほぼ1年を通してさわらを獲得することができます。秋から冬にかけて獲れる『寒ざわら』は、特に脂がのっておいしいです。

はたけしめじは、大粒の丹波しめじのことです。ぶなしめじよりも1.5倍～3倍ぐらいの大きさになり、長時間煮てもおいしく食べられます。

揚げたさわらに野菜たっぷりの甘酢あんをかけました。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
かます

料理名
かますフライのカレーマヨソース添え

季節
秋

題材 目標	季節を知らせる魚を味わおう。				
	地場 産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
献立	★	頭なし開きかます	50	① かますは、塩、こしょう、清酒で下味をつけておく。 ② ①に小麦粉、鶏卵、パン粉をつけて、170℃の油で揚げる。 ③ マヨネーズ、オリーブ油、カレー粉、うすくちしょうゆをよく混ぜ合わせ、添ソースを作る。	主食がパンの日の洋風メニューにしている。 添え野菜もつけるので、ソースの分量が多めになっている。
		塩	0.2		
		こしょう	0.02		
		清酒	2		
		小麦粉	5		
		鶏卵	6		
		パン粉	7		
		揚げ油	4		
		マヨネーズ	10		
		オリーブ油	1		
		カレー粉	0.12		
		うすくちしょうゆ	0.2		
添え野菜		キャベツ	30		

* 資料

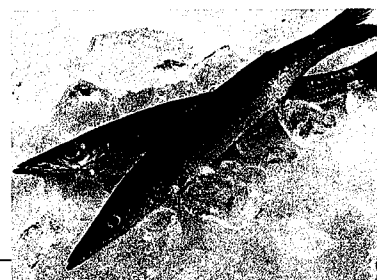
今日の魚は、舞鶴でとれた「かます」という魚です。

かますは、細長い体と鋭いたくさんの歯を持った受け口が特徴です。

海では群れで泳いでいて、イワシなど他の魚をおそって食べます。

秋になると脂がのっておいしくなります。

一夜干しにしてもおいしいです。



食に関する指導(給食時間)

使用食品
賀茂なす 紫ずきん

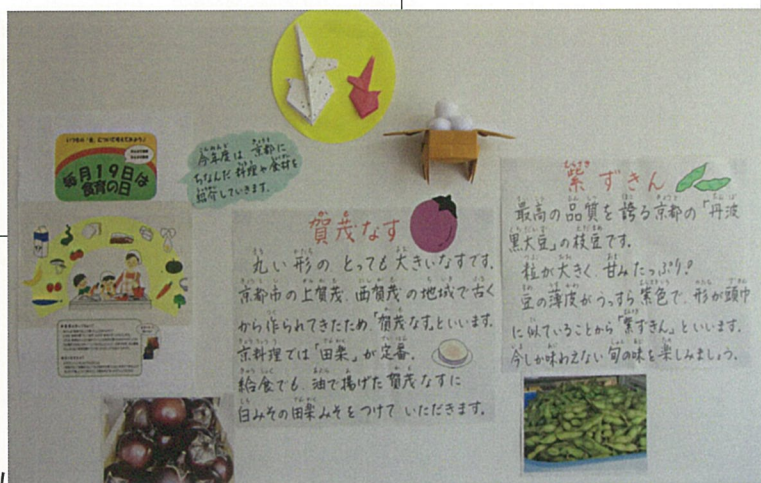
料理名
賀茂なすの田楽 紫ずきんの塩ゆで

季節
秋

題材 目標	京都の秋の味をいただく				
献立	地場 産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
賀茂なすの田楽	★	賀茂なす	70	① 賀茂なすは、横半分、さらに、縦半分に切る。 ② なすを油で揚げる。 ③ みそ、みりん、砂糖を煮て、ごまを加え、田楽みそを作る。	賀茂なすの丸くて大きな形を生かすように切る。カラッと揚げた賀茂なすは、みそとの相性もよく、おいしい秋の一品になる。
		揚げ油	7		
		米みそ(甘みそ)	10		
		本みりん	4		
		砂糖(きび糖)	1		
		いりごま	1		
紫ずきんの塩ゆで	★	紫ずきん	15	① 紫ずきんは塩ゆでにする。	大粒で甘い紫ずきんをシンプルに塩ゆでした。
		塩(ゆで)	2		

* 資料

賀茂なすは、丸い形のとっても大きななすです。京都市の上賀茂、西賀茂の地域で古くから作られてきたため、「賀茂なす」といいます。京料理では「田楽」が定番です。給食でも油で揚げた賀茂なすに



紫ずきんは、最高の品質を誇る京都の「丹波黒大豆」の枝豆で、粒が大きく、甘みたっぷりです。豆の薄皮がうっすら紫色で、形が頭巾に似ていることから「紫ずきん」と呼ばれています。秋しか味わえない旬の味を楽しみましょう。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
いちじく

料理名
鶏肉のいちじくソース

季節
秋

題材目標

旬のいちじくを知り、おいしく味わおう

献立

地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
鶏肉のいちじくソース	鶏肉	60	① たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切りにする。 ② 鶏肉は米粉をつけて、170℃の油で揚げる。 ③ たまねぎ、ピーマン、いちじくペースト、調味料でソースを作る。 ④ ②のソースと鶏肉をからめる。	いちじくを使用することにより、ソースに甘みが加わりまろやかになる。また鶏肉も柔らかくなりおいしく食べられる。
	米粉	6.8		
	揚げ油	3		
	たまねぎ	20		
	ピーマン	10		※ いちじくペーストの作り方 いちじくの皮をむき、水分を1／3位に煮詰める。
	トマトケチャップ	2		
	こいくちしょうゆ	2		
	本みりん	1		
	清酒	1		
	穀物酢	1		
	★ いちじくペースト	3		
	砂糖(三温糖)	2.5		

* 資料

城陽市の特産物として全国的にも有名ないちじくは8月～10月にかけて収穫されます。品種は「^{ますい}柘井ドーフィン」です。いちじくは、ほどよい甘味とさっぱりした風味があり、血圧をさげる効果や、食物繊維も多く含んでいるので、便秘解消にも役立ちます。

また、タンパク質を分解する酵素も含んでいるので、食後のデザートとして食べると消化を促進してくれます。そのような効果から昔は薬用として栽培されていました。



食に関する指導(給食時間)

使用食品

精白米、黒米、さつまいも、ツバス、たまねぎ、にんじん、はたけしめじ、水菜、由良みかん

まるごと京都産の日

季節
秋

題材目標	京都府で作られている秋の食材について知り、おいしく味わおう。											
献立	・黒米さつまいもご飯 ・つばすの照り焼き ・すまし汁 ・由良みかん						・牛乳	栄養量	熱量 629 kcal 蛋白質 25 g 脂質 17.4 g 食物繊維 2.8 g			
献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g	献立	地場産物	食品名	可食量g	
黒米さつまいもご飯	★	精白米	65	つばすの照り焼き	★	つばす	50	すまし汁		焼きふ	1	
	★	黒米	5			清酒	2		★	たまねぎ	20	
	★	さつまいも	30			うすくちしょうゆ	2		★	にんじん	5	
		塩	1			本みりん	2		★	はたけしめじ	10	
		清酒	1			砂糖(上白糖)	2		★	みず菜	10	
										昆布	2	
										削り節	1	
										うすくちしょうゆ	4	
	★	牛乳	206	みかん	★	由良みかん	40			塩	0.3	
										本みりん	0.2	
								水	120			

* 作り方(黒米さつまいもごはん)

- ①さつまいもは角切りにする。
- ②浸漬した米に、材料と調味料を加えて一緒に炊飯する。

* 資料

「黒米」は見た目が黒く、古代米とも言われ、古くは弥生時代から食べられていたとも言われています。

「さつまいも」は5月頃に苗を植え、秋に収穫をします。ごはんに入れるだけでなく、大学芋やスイートポテトサラダ、さつまいも汁に使われます。

「つばす」は秋においしい魚で、大きくなるにつれ、つばす→はまち→めじろ→ぶりと呼び名が変わります。このような魚のことを出世魚と言います。

「由良みかん」は安土桃山時代からの作り方を大切に守って作られています。みかんと言えば、和歌山や愛媛など温かい太平洋側で育てられることが多いですが、由良みかんは日本海側で育てられた珍しいみかんです。

きょうは

「まるごときょうとの日」

きょうのこんだて♪

のうりんすいさんぶつ 農林水産物は、すべてきょうとふない 京都府内でとれたものをつかっています。

☆黒米さつまいもごはん

こめ 米 (キヌヒカリ)・・・きょうたんばちょう 京丹波町

くろまい 黒米・・・なんたんし 南丹市

さつまいも・・・きょうたんばちょう 京丹波町

☆ツバスの照り焼き

ツバス・・・きょうとふきんかい 京都府近海

☆すまし汁

たまねぎ・・・きょうたんばちょう 京丹波町

にんじん・・・きょうたんばちょう 京丹波町

はたけしめじ・・・きょうたんばちょう 京丹波町

みずな 水菜・・・きょうたんばちょう 京丹波町

☆由良みかん

由良みかん・・・みやつし 宮津市

きょうのざいりょうは、
どこからきたのかな？

きょうとふ きんかい 京都府の近海 (ちかくのうみ) で
とれたよ



きょうとふ ちか うみ 京都府の近くの海でとれた魚は、さかな にしまいづる 西舞鶴にある
きょうとぎょれん 京都漁連にあつめられ、セリにかけられます。



みやつし
「宮津市でとれたよ」



きょうたんばちょう
「京丹波町で
とれたよ」

くろまい
黒米

なんたんし
「南丹市でとれたよ」

食に関する指導(給食時間)

使用食品
かれい

料理名
かれいのマリネ

季節
冬

題材
目標

旬のかれいを味わって食べよう。

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
かれいのマリネ	★	かれい切身	60	① かれいにでん粉、米粉をまぶして揚げる。 ② たまねぎはうす切り、にんじん、ピーマンはせん切りにする。 ③ 調味料に水を加えて煮立て、②を加えて火を通す。 ④ 揚げたかれいに③をかける。	揚げたかれいにたれをかけることで、味がしみておいしくなる。
		でん粉	4		
	★	米粉	4		
		揚げ油	4		
		たまねぎ	5		
		にんじん	5		
		ピーマン	5		
		米酢	2		
		砂糖(上白糖)	3		
		塩	0.1		
		うすくちしょうゆ	4		
		水	3		



※資料

かれいは、薄くて平べったい形をしています。「左ヒラメの右カレイ」といわれるように、左側に目があるヒラメに対して、かれいは右側に目があります。

世界で100種ほどがありますが、日本近海で獲れるものは、まがれい、まこがれい、あかかれいなどがあります。鮮度が良ければ刺身にしても美味で、煮付けにしてもおいしく食べられます。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
はくさい

料理名
はくさいとぶた肉の豆乳煮

季節
冬

題材
目標

冬野菜のはくさいをたくさん食べよう。

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
はくさいとぶた肉の豆乳煮	★	はくさい	90	① 削り節でだし汁をとる。 ② はくさいはざく切り、にんじんはいちょう切り、たまねぎはうす切り、しょうがはすりおろす。 ③ 少量のだし汁にぶた肉を入れ、ほぐしながら加熱する。にんじん、たまねぎも加え、残りのだし汁を足す。 ④ はくさいの芯を入れて煮る。火が通ったら、はくさいの葉、しょうが、豆乳、調味料を加えて味を整える。 ⑤ 水溶きでん粉をまわし入れ、仕上げる。 * だし汁ははくさいから出る水分量によって調節する。 * 煮立たせると豆乳が分離するので注意する。	冬野菜のはくさいがたくさんとれる。 豆乳を加えることで味がまろやかになり、とろみをつけることで体が温まる。
		ぶた肉	40		
		にんじん	10		
	★	たまねぎ	15		
		豆乳(調整)	20		
		削り節	1		
		米みそ(淡色辛みそ)	4		
		塩	0.4		
		清酒	2		
		しょうが	1		
		うすくちしょうゆ	1		
		でん粉	1		
		水	30		

* 資料

はくさいの原産地は中国です。葉も茎もやわらかく、ほんのりとした甘みがあるのが特徴です。味にくせがないので、鍋や漬け物などいろいろな料理に使われます。現在では年間を通して食べられていますが、本来ははくさいがおいしく食べられる季節は冬です。丸ごとのものは、ずっしり重く葉先まで固く巻いているものが新鮮です。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

みず菜・えびいも

料理名

みず菜とぶた肉のはりはり汁・えびいものから揚げ

季節
冬

題材
目標

京野菜の冬のみず菜・えび芋を味わおう。

献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
みず菜とぶた肉のはりはり汁	★	みず菜	20	① みず菜は2cm の長さに切る。にんじんはせん切り、はくさいは2cm の長さに切る。 ② 煮干しでだしを取る。 ③ だし汁にぶた肉、にんじんを加えて煮る。 ④ はるさめは戻す。 ⑤ ひと煮立ちしたら、はくさいを加える。 ⑥ 柔らかくなったらはるさめ、水菜、調味料を加えて仕上げる。	みず菜のシャキシャキとした食感が味わえる。みず菜を加えることで、彩りがよくなる。
		ぶた肉	20		
		にんじん	10		
		はくさい	25		
		緑豆はるさめ(乾)	5		
		だし昆布	2		
		かつお削り節	2		
		塩	0.2		
		うすくちしょうゆ	3.5		
		清酒	1		
		水	120		
えびいものから揚げ	★	えびいも	50	① えびいもは、一口の大きさに切る。 ② えびいもにでん粉をまぶして揚げる。 ③ 乾煎りした塩をふる。	えびいものホクホクした食感が味わえる。
		でん粉	7		
		揚げ油	3		
		塩	0.3		

* 資料

みず菜は、「京菜」とも呼ばれる、京野菜のひとつです。臭みのない淡泊な味わいと歯ざわりが特徴で、シャキシャキとした食感がおいしい野菜です。鍋、和え物、サラダなど、いろいろな料理に使えます。葉柄が白く細長く、葉にたくさんの切れ込みがあります。寒さに強く、緑の葉物が少ない冬から早春の野菜として知られています。

えびいもは、里芋の品種のひとつで、「京いも」と呼ばれる京野菜のひとつでもあります。曲がって、表面に横縞があり、「えび」のように見えることが名前の由来です。土寄せなどの独特の栽培を施すことによってこのような形状になります。肉質のキメが細かく、粘り気があります。風味が良く、少し甘みがあり、煮ても煮崩れや色の変化がありません。

食に関する指導(給食時間)

使用食品
黒大豆

料理名
黒豆のシチュー

季節
冬

題材目標	黒大豆をおいしく味わおう。				
献立	地場産物	食品名	可食量 g	作り方	おすすめポイント
黒豆のシチュー	★	黒大豆(乾)	10	① ジャがいもは一口大、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、パセリはみじん切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐす。 ② 黒豆は、洗って水につけ、柔らかくなるまで煮る。 ③ バターを溶かし、小麦粉を炒め、牛乳でのばしてホワイトルウを作る。 ④ 炒め油を熱し、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。 ⑤ ジャがいも、水を加えて煮る。 ⑥ 黒豆、しめじを加えて、火を通す。 ⑦ 調味料、パセリを加えて仕上げる。	人気のシチューに入れることで、黒大豆がおいしく食べられる。 ホワイトシチューにすることで、黒大豆が入っていることがよく分かる。
		鶏肉	25		
		ジャがいも	30		
		たまねぎ	40		
		にんじん	15		
		しめじ	10		
		パセリ	0.5		
		炒め油	0.5		
		牛乳	30		
		小麦粉	4		
		有塩バター	4		
		塩	0.3		
		粉チーズ	3		
		コンソメ	1		
		こしょう	0.01		
		水	60		

※資料

健康に暮らすことを「まめに暮らす」といい、豆は、昔から日本人の食卓に欠かせない食品です。黒豆は、お正月のおせち料理に登場します。黒豆は食べると病気を追い出す力があるといわれています。お正月に黒豆を食べることにより今年も病気をせず健康でありますようにと願ったのが始まりだそうです。

黒豆は和食に使われることが多いですが、今回はこどもたちの好きなメニューの一つ、シチューに入れました。

食に関する指導(給食時間)

使用食品

さば、小松菜、金時にんじん、大根、葉ねぎ

まるごと京都産の日

季節

冬

[illegible]

*** 作り方(いものこ汁)**

- ①金時人参、大根はいちょう切りに、葉ねぎは小口切りにする。
- ②削り節でだしをとり、材料を煮る。
- ③少量のだし汁で溶いた米みそを入れて味を整え、葉ねぎを散らす。

* 資料

さばは、古くから日本人になじみの深い魚です。いたみやすい魚のため、あまり生では食べません。DHA など、頭のはたらきがよくなるといわれる成分が豊富です。口には、小さな歯が多くあり、体の大きさに比べて歯が小さいため、「小(さ)歯(ば)」という名前がついたという説があります。

いものこ汁は、秋田県の郷土料理で、さといもを入れた汁ものです。さといもは、インドで生まれ、日本には2000年以上前に伝わりました。山でできる山いもに対して、里でつくるので里いもというようになりました。でんぷんを多く含み、熱や力のもとになります。

まるごときょうとの日

～学校給食で使用する農林水産物はすべて京都府産の日～



☆こんだて☆

- ごはん（京都府産のお米を使っています。）
- さばのたつたあげ
（京都府産の魚「さば」を使っています。）
- 小松菜と油揚げの煮物
（京都府産の小松菜を使っています。）
- いものこ汁
（京都府産の野菜と鶏肉を使っています。）
- 牛乳

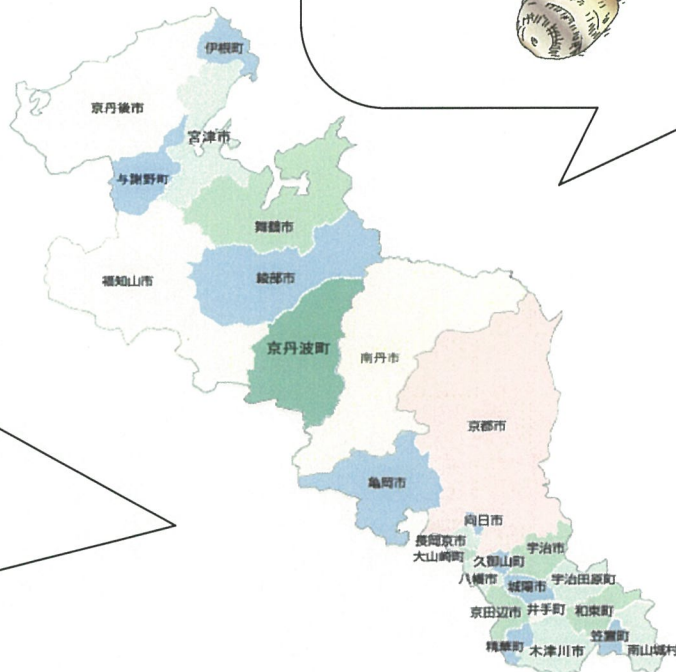
〈京都府産の食材〉

- ・さば
- ・とりにく
- ・さといも



〈京都府産の食材〉

- ・こめ
- ・ねぎ
- ・こまつな
- ・だいこん
- ・きんときにんじん



今日の給食で使っている野菜の小松菜、金時にんじん、大根、ねぎは、すべて京都府産のものです。

さばは、昔から親しまれてきた魚で、日本では主にまさば、ごまさばが獲れます。背中の部分に青緑色の斑点があるのが特徴で、成長すると50cm前後になります。京都府では年間約90トン獲れます（※1）。鮮度が落ちるのが早いため、昔から調理に工夫がされていました。京都周辺で有名なさば寿司はそのひとつで、さばを塩と酢でしめることで鮮度とおいしさを保ちます。

※1 平成22年度 京都府海面漁業漁獲量及び養殖業収穫量