



11月給食だよ

長岡京市立神足小学校
令和6年 11月
和食給食 特別号



平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食に昆布と削り節の合わせだしを使用した献立を取り入れ、和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるよう取り組んできました。今年度も、ごはんを中心とした和食の給食を体験します。ご家庭でも和食のよさや和食文化について話すきっかけにいただければ幸いです。



給食に使われている「だし」を知ろう

ぶし けずり節

- ・すまし汁
- ・炊き込みごはん

(根菜飯、たけのこごはん
ごもくごはん、たこめし)



にぼ 煮干し

- ・みそ汁
- ・煮物

ひじきの炒め煮、切干大根の煮つけ
大豆とちくわの煮つけ、大豆のいそ煮 など



こんぶ

- ・京風みそ汁
- ・すまし汁 など



このほかの食材にも、
うまみ成分が
たくさん
ふくまれています。



～給食で感じる和食のいいところ～

神足小学校の和食献立は22日です。



副菜：干草和え

日本には春夏秋冬という四季があります。

和食では旬の食べ物が大切にされていて、料理から季節を感じられるような食材を使用しています。

【旬の食べ物】

春：はなな、たけのこなど
夏：なす、きゅうりなど
秋：きのこなど
冬：大根、ほうれん草など

主食：ごはん

ごはんだけでは不足しがちな栄養素をおかず、汗物などで補っています。

給食でもごはん(パン)を中心に、一汁二菜の形を大切にしています。



主菜：魚の照り焼き

照り焼きに使われている、みりん、酒、しょうゆは発酵食品と言われ微生物の働きによって作られた調味料です。

食材を長く保存するためや美味しく食べるため加工品や発酵食品も作られ発展してきました。



汗物：すまし汁(かつお・昆布だし)

だしは和食の味の基本です。

だしの「うま味」の成分は1907年に日本人が発見しました。うま味の強いだしは満足感があるので、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえられます。

22日のすまし汁はかつおと昆布でだしをとります。うま味を感じながら味わってみましょう。



11がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (金)	まいたけごはん りゅうにゅう さかなのたつたあげ きゃべつのみそしる	641 26.4	こめ ざとう	あぶら かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	あぶらあげ はまち わかめ	ごぼう まいたけ きゃべつ	にんじん しょうが ねぎ
5 (火)	ぜんりゅうふんパン りゅうにゅう チキンカツ いとかんてんのスープ	629 29.1	パン パンこ ざとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ベーコン	いとかんてん きゃべつ しいたけ	チンゲンサイ にんじん しょうが
6 (水)	ごはん りゅうにゅう さかなのカレーふうみやき やさしいため さつまいものみそしる	624 24.8	こめ ざつまいも	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さば しんじゅうみそ	しょうが にんじん にら	きゃべつ もやし たまねぎ
7 (木)	ごはん りゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ きゃべつのつるつるいため	580 19.2	こめ ざとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにゃく きゃべつ	しょうが にんじん グリーンピース にら
8 (金)	ピピンパ りゅうにゅう わかめスープ	550 20.1	こめ ざとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん とうもろこし	しょうが もやし にんじん しょうが
11 (月)	わかめごはん りゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものひじきのソテー	592 18.5	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく ざとう	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	きりぼしだいこん とうもろこし	にんじん にら
セレクト給食 12 (火)	コッペパン ｲﾝｺﾞｼﾞｱﾑ/ﾘﾝｺﾞｼﾞｱﾑ りゅうにゅう チキンのこうそうやき やさしいばいスープ	589 27.3	パン パンこ	いちご・りんご・ジャム オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	にんじん きゃべつ	にんにく たまねぎ
13 (水)	ごはん りゅうにゅう くじょうねぎのマヨみそやき ちゅうかもやし さわにわん	620 24.1	こめ マヨネーズ ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう しろみそ	とりにく ぶたにく	ねぎ もやし にんじん えのきたけ	しめじ ごぼう たけのこ みつば
14 (木)	げんまいいりごはん りゅうにゅう まーぼーどうふ きびなごのなんばんづけ	650 28.2	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい ざとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご	ぶたミンチ あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ
15 (金)	たまごずし りゅうにゅう はくさいのゆかりあえ すましじる	612 22.8	こめ マヨネーズ	ざとう	ちくわ ツナ ぎゅうにゅう とうふ	チーズ のり しらすばし くきわかめ	きゅうり えのきたけ	はくさい ねぎ
18 (月)	ごはん りゅうにゅう さつまいものかきあげ ぶたもやしいため みそしる	622 18	こめ ごま あぶら	ざつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく あかみそ	ごぼう もやし きゃべつ ねぎ	にんじん にら たまねぎ
19 (火)	コッペパン りゅうにゅう まめのミネストローネ こまつなとハムのソテー プリン	603 24.1	パン プリンのもと	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	お豆腐くまめ ハム	にんにく にんじん しめじ こまつな きゃべつ	たまねぎ セロリ トマト
20 (水)	ハッシュドポーク りゅうにゅう だいこんサラダ	665 21.2	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター ざとう	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん セロリ きゃべつ
21 (木)	ねぶかめし りゅうにゅう かしわのこはくあげ さつまじる	688 26.9	こめ あぶら	かたくりこ ざとう	あぶらあげ とりにく しんじゅうみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ だいこん	しょうが にんじん
和食献立 22 (金)	ごはん りゅうにゅう さかなのてりやき ちぐさあえ すましじる(こんぶ・かつおだし)	599 24.5	こめ かたくりこ すりごま	ざとう ごま はなふ	ぎゅうにゅう とうふ	ぶり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのきたけ
25 (月)	わかめごはん りゅうにゅう ちゃんこなべ さんしょくやさいのナムル	568 22.3	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	わかめ とりにく しんじゅうみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが いとこんにゃく だいこん ながねぎ	にんにく にんじん はくさい もやし
26 (火)	あじつきパン りゅうにゅう ペンネのトマトソースに フレンチサラダ	664 22.1	パン オリーブオイル あぶら	マカロニ ざとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ひよこまめ ハム	たまねぎ にんにく トマト きゃべつ	にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし
27 (水)	チキンカレー りゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	687 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ もも	しょうが にんじん りんご
28 (木)	ごはん りゅうにゅう はっばうさい(かまぼこ) だいずとじゃこのあげに	598 24.7	こめ かたくりこ ごま	あぶら ざとう	ぎゅうにゅう かまぼこ にぼし	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ しいたけ もやし
29 (金)	ごはん りゅうにゅう かしわのてりやき ピリからセンイ こまつなのみそしる	612 28.1	こめ ごま じゃがいも	ざとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しんじゅうみそ	とりにく あぶらあげ	しょうが いとこんにゃく もやし にら	にんにく たけのこ にんじん こまつな

11月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)

じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく にら	北海道 北海道他 北海道 青森 高知	セロリ ごぼう 焼きのり たけのこ水煮 切干大根	長野他 青森他 有明・愛知 京都 宮崎
大豆 ベーコン ハム 鶏卵	北海道 愛媛・九州他 愛媛・九州他 京都		
はまち ぶり さば きびなご	岩手 京都 京都 長崎		
牛肉 豚肉 鶏肉	北海道他 鹿児島他 宮崎・兵庫他		
地元産(長岡京市産)	キャベツ 白菜 小松菜	大根 ほうれん草 ねぎ	

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

