

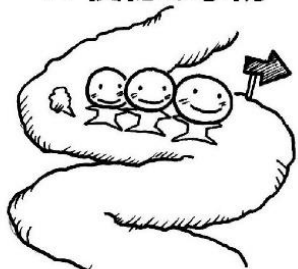
給食だより

令和4年11月
長岡第十小学校

食物繊維をたくさんとろう！

食物繊維は体の調子を整えるにはなくてはならない成分です。しかし普段の食事が洋風化している現代では、この食物繊維の摂取量は少なく、必要な量がとれていません。今日のお家のごはんには、食物繊維が豊富な食材は使われていますか？この機会に意識してみてください。

1. 便秘の予防



便の量を多くし、腸の中を通りやすくするはたらきがあります。

2. 肥満の予防



おなかをいっぱいにさせて、食べすぎをふせぎます。

3. 病気の予防



血管のコレステロールを外に出し、動脈硬化をふせぎ、生活習慣病をふせぎます。

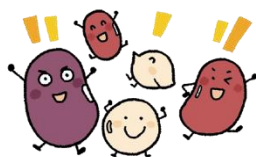


11月の給食では食物繊維5グラム以上の日を意識的に入れています。

食物繊維がおおい食材は「まごわやさしい」！

ま

まめ



ご

ごま (しゅじつ)



わ

わかめ (かいそう)



や

やさい



さ

さつまいも (いも)



しい

しいたけ (きのこ)



働く人への感謝の気持ちを育てよう！

学校給食にかかわっている人たち



学校給食の目標の1つに「学校給食に関わる人へ感謝の気持ちを持つこと」があります。学校給食には、献立を考える栄養教諭、調理する調理員、食べ物を育てる生産者の方々、食べ物を運ぶ運送業者などがあります。ほかにもいろんな人たちが学校給食を支えています。普段の食事も作ってくれた人などに感謝の気持ちを忘れずに食べられると良いですね。

いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

さつまいものかきあげ

○材料 (4人分)

さつまいも 60g
ごぼう 35g
にんじん 35g
酒 小さじ1
小麦粉 50g
塩 ひとつまみ
水 50ml
揚げ油 適量

○作り方

- ① さつまいもは3cm長さの千切りにする。(細くするとカリカリに、太めにするとホクっとしたかき揚げになります。)
- ② ごぼうはさがき、にんじんは3cm長さの千切りにする。
- ③ さつまいもとごぼうは水気を切って、酒をふっておく。
- ④ 小麦粉、塩、水を混ぜて衣を作り、切った野菜を入れる。
- ⑤ 混ぜて4個できるように平たくまとめ、170℃5分で揚げていく。

食物繊維が豊富なさつまいもやごぼうをたくさん使ったメニューです。

ご家庭でつくってみませんか？

令和4年11月 こんだてひょう

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質	
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)		
1 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツ ワンドンスープ	ぎゅうにゅう とり ぶた たまご	キャベツ たけのこ ねぎ しょうが	もやし にんじん しいたけ	ごむぎ あぶら ごまあぶら さとう	660 29.6
2 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	ぎゅうにゅう ちくわ えび ぶた だいず	キャベツ もやし にんじん しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが	ごめ さとう かたくりこ あぶら	594 24.8
4 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものひじきのソテー	ぎゅうにゅう ぶた ひじき わかめ	こんにやく にんじん にら	どうもろこし きりぼしだいこん	あぶら じゃがいも むぎ さとう	593 18.5
7 (月)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくやさいのナムル	ぎゅうにゅう どうふ ぶた	にんにく にんじん ごま しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが	あぶら ごまあぶら ごま かたくりこ	615 23.6
8 (火)	あじつきパン ぎゅうにゅう キャベツとツナのサラダ ペンのトマトソースに	ぎゅうにゅう ツナ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん パセリ	キャベツ どうもろこし マッシュルーム にんにく	オリブオイル マカロニ さとう あぶら	663 22.1
9 (水)	またけごはん ぎゅうにゅう つばすのたつたあげ かきたまじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ とり たまご	またけ ごぼう しょうが	にんじん ねぎ	あぶら かたくりこ さとう	652 28.9
10 (木)	ハッシュドビーフ ぎゅうにゅう キャベツとウインナーのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ	キャベツ にんじん セロリー	あぶら むぎ ごむぎ バター	659 21.2
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ だいずのいそに キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう だいず ひじき わかめ	キャベツ ごぼう ねぎ	たまねぎ にんじん	ごま さとう さつまいも ごむぎ	642 19.2
14 (月)	ごはん ぎゅうにゅう くじょうねぎのマヨみそやき もやしのカレーソテー たぬきじる	ぎゅうにゅう とり さつまいも あぶらあげ	もやし しめじ にんじん しょうが	ねぎ こんにやく えのき パセリ	ごめ マヨネーズ かたくりこ あぶら	629 23.8
15 (火)	ジャムサンド ぎゅうにゅう エスカベージュ オニオンスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう パセリ	にんじん セロリー	さとう あぶら オリブオイル ごむぎ	582 24.4
16 (水)	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶた ぎゅうにく わかめ	だいこん もやし にんじん しょうが	ごま どうもろこし ねぎ にんにく	ごめ さとう ごま ごまあぶら	552 19.9
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さんま) キャベツとにんじんのおかかあえ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう どうふ わかめ さんま かつおぶし	キャベツ にんじん	たまねぎ ねぎ	ごめ	614 23.9
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたのにつけ げんきサラダ	ぎゅうにゅう ぶた ハム こんぶ かつおぶし	にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	こんにやく にんじん グリーンピース しょうが	ごめ さとう あぶら ごまあぶら	574 20.6
21 (月)	【にいなめさい】 ねぶかめし ぎゅうにゅう とりへのしょうがやき ぶたじる	ぎゅうにゅう とり あぶらあげ ぶた	だいこん ねぎ	にんじん しょうが	ごめ さとう かたくりこ	620 28.4
22 (火)	ぜんりゅうこパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう お豆腐 ハム ベーコン	キャベツ トマト しめじ にんにく	たまねぎ にんじん セロリー	パン マヨネーズ あぶら	542 19.5
24 (木)	【わしよくのひ】 ごはん ぎゅうにゅう にぎざかな(さば) カラフルおひたし かつおとこんぶのすましじる	ぎゅうにゅう さば どうふ かつおぶし	ほうぎ どうもろこし ねぎ しょうが	ごま にんじん えのき	ごめ さとう おふ	595 24.7
25 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう どうふのごもくに キャベツのツナいため	ぎゅうにゅう ひじき わかめ とり ツナ	キャベツ にんじん ごぼう	たまねぎ ねぎ にら	あぶら ごまあぶら さとう ごま	596 25.1
28 (月)	ポークカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ ぶた スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが	みかん セロリー にんにく	バター あぶら セロリー むぎ ごむぎ	690 21.7
29 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ プリン	ぎゅうにゅう とり スキムミルク ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ しょうが	パン あぶら かたくりこ	682 29.3
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう とり ぶた だいず たづくり	だいこん こんにやく ねぎ にんにく	はくさい にんじん しょうが	ごま あぶら かたくりこ さとう	619 27.4


～ 11月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他) ～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都
牛乳 京都




さば 京都
ほき ニューゼaland
はたはた 京都 他

さわら 京都
つばす 京都




じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 京都 他
パセリ 長野 他
しょうが 高知
にんにく 青森
にら 高知
セロリ 長野 他

ピーマン 宮崎 他
チンゲンサイ 長野 他
たけのこ 京都 他
だいこん 石川 他
もやし 岐阜
えのき 長野
しめじ 長野




地元産 (長岡京市産)
キャベツ ごま
だいこん はくさい
ほうれんそう ねぎ



牛肉 北海道 他
豚肉 北海道 愛知
大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

鶏肉 京都
鶏卵 京都
大福豆 北海道



元気サラダって？

1年生の国語の教科書「サラダでげんき」に出てくるサラダです。
栄養満点で病気をなおすため、元気サラダといえます。
こんぶやきゅうりなどたくさんの食材を使ったサラダです。



新嘗祭 (にいなめさい)



新嘗祭では、作物が収穫できたことへの感謝と来年度もたくさん収穫できるように祈りを込めて地域によっていろいろな行事が行われてきました。京都ではネギを使った「ねぶかめし」がたべられてきました。ねぎの中に米粒が入っていると良いことが言われています。