給食だより

令和６年１１月
長岡第十小学校

５年生は２学期に五大栄養素を学び、揃えて食べることの大切さを知ります。
ご家庭の食事でも五大栄養素がそろっているか、ぜひ確認してみてください。

知っていますか？　五大栄養素の働き

炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン
多く含む食品 米、パン、めん、いも、砂糖など	多く含む食品 油、バター、マヨネーズなど	多く含む食品 魚、肉、卵、豆・豆製品など	多く含む食品 牛乳・乳製品、小魚、海藻など	多く含む食品 野菜、果物、きのこなど
エネルギーになる	体をつくる	体の調子をととのえる		

献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物

献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

絵本に出てくる料理を食べよう

１８日～２９日は読書旬間です。読書に親しむと共に、給食を楽しくおいしく食べてもらうため、絵本に登場する料理を提供します。

おばけの天ぷら

「おばけのてんぷら」（せなけいこ著）から登場します。
白いはんぺんを使った天ぷらです。

フルーツつきプリン

「ものすごくおおきなプリンのうえで」（二宮由紀子著）からみかんがついたフルーツが登場します。

だいこんサラダ

「大根はエライ」（久住昌之著）から大根をたっぷり使ったサラダです。

ちゃんこなべ

「ワタナベさん」（北村直子著）から具沢山のちゃんこ鍋です。

げんきサラダ

「サラダでげんき」（角野栄子著）からおかあさんを元気にした、りっちゃんのサラダが登場します。

きゅうしょくばんちょうのチキンカレー

「きゅうしょくばんちょう」（よしながこうたく著）から番長が作ったのとは違うおいしいカレーが登場します。

ご家庭でつくってみませんか？

厚揚げのみそチーズ焼き

秋の味覚を使った新メニューです。

○材料（４人分）
生揚げ　１６０ｇ　鶏肉　８０ｇ
たまねぎ　４０ｇ　しめじ１２０ｇ
塩こしょう６０ｇ　油　少々
【タレ】
白みそ　大さじ１　砂糖　大さじ１/２
酒　小さじ１　みりん大さじ１/２
チーズ　４０ｇ

○作り方
① 生揚げは油ぬきをして、３㎝の色紙切りにする。
② たまねぎは薄切り、鶏肉は１口大、しめじはほぐしておき、タレの調味料は合わせておく。
③ 鍋に油をひき、鶏肉、玉ねぎ、しめじを炒めて、塩こしょうで味をつけて、生揚げを入れ、タレを入れる。
④ 耐熱皿にのせ、チーズをかけてオーブンで焼く。（２５０℃　１０分）

★マークはしんメニューです！

１１ 月分　　きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう エネルギーのもとになる	からだをつくる	体の調子をととのえる
1 (金)	まいたけごはん　ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ　キャベツのみそしる	624 20.6 19.7 2.7	こめ あぶら さとう さつまいも ごま こむぎこ あぶら	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	ごぼう にんじん まいたけ きゃべつ ねぎ
5 (火)	ぜんりゅうふんパン　ぎゅうにゅう　チキンカツ　いとかんてんのスープ	627 29.3 23 3.2	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご　ベーコン	いとかんてん チンゲンサイ きゃべつ にんじん しいたけ しょうが
6 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　さばのカレーやき やさいいため　くきわかめのすましじる	560 23.9 15.6 2	こめ あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ くきわかめ	しょうが きゃべつ にんじん もやし にら えのきだけ ねぎ
7 (木)	ピビンバ　ぎゅうにゅう　わかめスープ	552 20.1 15.2 2.1	こめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうミンチ ぶたミンチ ぎゅうにゅう わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん とうもろこし しょうが
8 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　はっぽうさい だいずとじゃこのあげに	595 24.8 15.5 1.3	こめ あぶら かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず いわし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きゃべつ
11 (月)	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にもの　ひじきのソテー	593 18.5 13.8 2.2	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん とうもろこし にら
12 (火)	ジャムサンド　ぎゅうにゅう　チキンのこうそうやき やさいいっぱいスープ	588 27.5 18.2 2.6	パン いちごジャム パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ
13 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　<u>★あつあげのみそチーズやき</u> ちゅうかもやし　さわにわん	626 24.9 20 1.9	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チーズ ぶたにく	たまねぎ しめじ　もやし ごぼう にんじん たけのこ えのきだけ みつば
14 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　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 19.3 15.4 1.7	こめ あぶら さとう ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース きゃべつ にら
15 (金)	てまきずし　ぎゅうにゅう　はくさいのゆかりあえ きゃべつとにんじんのみそしる	612 21.5 18.4 3.6	こめ さとう マヨネーズ	ちくわ チーズ ツナ のり ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	きゅうり はくさい きゃべつ たまねぎ にんじん
18 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう　<u>おばけのてんぷら</u> ぶたもやしいため　きゃべつとたまねぎのみそしる	598 22 14.7 2.5	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく わかめ	もやし にら きゃべつ たまねぎ ねぎ
19 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう　まめのミネストローネ <u>フルーツつきプリン</u>	628 24.6 17.3 2.9	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ハム　スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ　トマト きゃべつ とうもろこし みかん
20 (水)	ハッシュドビーフ　ぎゅうにゅう <u>だいこんサラダ</u>	665 21.4 21.8 2	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご　だいこん きゃべつ
21 (木)	【にいなめさい】 ねぶかめし　ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ　さつまじる	690 26.9 22.7 2.6	こめ かたくりこ あぶら さといも	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが だいこん にんじん
22 (金)	【わしょくのひ】 ごはん　ぎゅうにゅう　ぶりのてりやき ちぐさあえ　だしをあじわうすましじる	599 24.4 17.8 1.8	こめ さとう かたくりこ ごま おふ	ぎゅうにゅう ぶり とうふ	こまつな　もやし にんじん えのきだけ ねぎ
25 (月)	わかめごはん　ぎゅうにゅう <u>ちゃんこなべ</u>　さんしょくやさいナムル	570 22.4 16.5 2.2	こめ むぎ ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう とりにく　ぶたにく	しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし にら
26 (火)	あじつきパン　ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに　<u>げんきサラダ</u>	645 22.9 18.3 2.6	パン マカロニ オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン　ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム　トマト パセリ きゃべつ きゅうり とうもろこし
27 (水)	<u>きゅうしょくばんちょうのチキンカレー</u>　ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	684 21.4 18.6 1.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん
28 (木)	げんまいいりごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ　きびなごのチーズあげ	676 29.1 22.6 1.6	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ きびなご たまご こなチーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら
29 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　おいだれやきとり もやしのあまずに　はくさいスープ	612 26.5 18.5 1.9	こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ ぶたにく　えび	しょうが にんにく りんご にんじん もやし はくさい しいたけ ねぎ

～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　　麦　福井
牛乳　京都

地元産（長岡京市産）
キャベツ　ねぎ　大根
小松菜　ほうれん草　白菜

さば	京都	きびなご	長崎
つばす	岩手	はまち	岩手
ぶり	京都	えび	ミャンマー　他

牛肉	北海道　他
鶏肉	宮城　兵庫　他
豚肉	愛知　鹿児島　京都　他
鶏卵	京都
大豆	北海道

ごぼう	青森　他	にんにく	青森
小松菜	愛知　京都　他	しょうが	高知
セロリー	長野　他	じゃがいも	北海道
玉ねぎ	北海道	たけのこ	京都　他
にら	高知	まいたけ	長野　他
にんじん	北海道　他		
パセリ	長野　他		

絵本に出てくる
料理の日

新嘗祭（にいなめさい

新嘗祭では、作物が収穫できたこと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ん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あると言われています。

和食の日

11月24日は「和食の日」です。この日は、和食や日本の伝統的な食文化について考えてみましょう。そして、家族で話題にしてみませんか？