給食だより

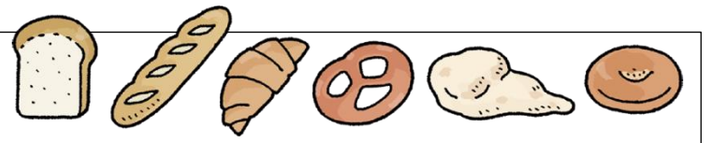
令和７年１月
長岡第十小学校

１月２７日～３１日は給食週間です。

給食週間では、「給食に関わる人たちへの感謝の気持ちを育てる」ことを目的としています。

今年は給食週間中の調理員さんとの交流給食と、日ごろお世話になっている、業者さんへ感謝の手紙を送る予定です。

山一パン総本店



毎週火曜日はパンの日です。

通常のコッペパンだけでなく、小型コッペパン、ミルクパン、黒糖パン、味付パン、全粒粉パン、バターパンなどなど、いろんな種類のパンを持ってきていただいています。

●全て手作りで形を作って焼いています。
●半世紀以上給食用のパンを作り続けられています。給食でもしっとりとしておいしいパンを提供できるよう、定期的に配合量を見直しされています。
●１つ１つ人の手で検品が行われています。

JA 京都　酪農センター

毎日つく牛乳は、南丹市の八木町の工場から毎日届けられています。

●京都農業協同組合畜産酪農センターの方で、京都府内の牛の管理をされ、牛乳が集められています。
●生乳の粒子を細かくして、口あたりが滑らかになるように均質化という処理がされています。
●出荷前に人が実際に口にする官能検査を行い、機械では感じられない異常を確認して出荷されています。

京風みそしる

京都の白みそを使ったみそ汁です。

○材料（４人分）

鶏肉	４０ｇ
里芋	６０ｇ
大根	１８０ｇ
金時人参	８０ｇ
ほうれん草	２０ｇ
白みそ	２０ｇ
信州みそ	３０ｇ
昆布	２ｇ
鰹節	１０ｇ
水	６００ｍｌ

○作り方

① 昆布は水に１時間以上つけて、沸騰間際で鰹節を入れて出汁をとっておく。
② 里芋は半月切り、人参、大根はいちょう切り、ほうれん草は３㎝長さにして下茹でしておく。
③ 出汁に鶏肉、人参、大根、里芋を入れて煮て、柔らかくなったら、みそを溶きいれる。
④ 最後にほうれん草を加える。

地域農家　松井さん

松井　健悟さん

長十小の校舎裏に大きな畑を持っておられます。低農薬で栽培されており、なすをはじめ、たけのこ、たまねぎ、じゃがいも、ねぎ、白菜、大根、小松菜、ほうれん草などたくさんのおいしい野菜を入れていただいています。

京都府学校給食会

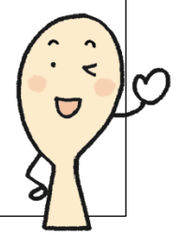
肉や魚、野菜、乾物や調味料、お米など、給食に必要なほとんどの物資を取り扱われている仲介業者さんです。給食のために作られた会社で、給食作りに欠かせません。

●安定供給むけて
倉庫に在庫を用意しておくことで、食材の安定供給を行っておられます。
今年、市場にお米が少なくなった際も、お米量の確保がされていたことで、給食のお米は一定の価格で提供していただけました。

●地産地消
できるだけ国産、京都府産の食材をそろえられています。

●食材の検査
食材の農薬、細菌、カビ、放射線などの各検査を行われ、安全な食材かを確認されています。

●メーカーの工場調査
各メーカーの工場が衛生的な施設か、安全に作業されているかの確認

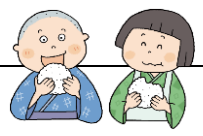


１月分　　きゅうしょくこんだてひょう

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
9 (木)	【お正月献立】 ごはん　ぎゅうにゅう　かしわのてりやき こうはくなます　きょうふうみそしる	593 28.3 12.2 2.1	こめ　さとう ごま　さといも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう
10 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう あつあげのみそチーズやき　ちゅうかもやし	643 26 21.4 2.7	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 ベーコン	たまねぎ しめじ もやし いとかんてん こまつな きゃべつ にんじん しいたけ しょうが
14 (火)	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう スパゲテイミートソース　やさいいため	683 25.9 22.4 2.4	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	パセリ たまねぎ きゃべつ にんじん もやし にら
15 (水)	ひじきごはん　ぎゅうにゅう ししゃもからあげ　きゃべつのみそしる	585 24.2 18.7 2.9	こめ あぶら さとう かたくりこ あぶら	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ	にんじん グリンピース きゃべつ ねぎ
16 (木)	わふうチキンライス　ぎゅうにゅう じゃがいもからあげ　たまごスープ	575 20.8 15.9 2.4	こめ げんまい あぶら じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう たまご　かまぼこ	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ ねぎ
17 (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にもの　さんしょくやさいのナムル	585 18.7 14.1 2.2	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん もやし にら
20 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かしわのあまからに　ワンタンスープ	672 24.1 20.6 1.6	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ もやし ねぎ
21 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう ポークビーンズ　もやしとツナのソテー	624 26.1 19.8 2.1	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん もやし
22 (水)	げんまいいりごはん　ぎゅうにゅう マーボーだいこん　ひじきのソテー	593 18.7 15.8 1.6	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら コーン
23 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのしょうがやき もやしのごまあえ　はくさいのみそしる	590 29.3 14.9 2.2	こめ さとう かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが きゃべつ もやし にんじん はくさい ねぎ
24 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　さかなのあまずソースかけ おひたし　はななのすましじる	624 25.1 19.8 1.9	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう はまち かつおぶし かまぼこ とうふ	しょうが ねぎ きゃべつ こまつな はなな
27 (月)	【給食のはじまり】 ごはん　ぎゅうにゅう　やきざかな（さけ） にびたし　とうふのみそしる	608 28.1 18.7 2.4	こめ さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ	ほうれんそう もやし はくさい ねぎ
28 (火)	【戦後の給食】 あじつけパン　ぎゅうにゅう むかしのシチュー　キャベツのサラダ	644 25.7 21.1 2.6	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ハム	はくさい にんじん きゃべつ
29 (水)	【昭和３０～４０年代】 ごはん　ぎゅうにゅう　くじらのオーロラに ごまあえ　だいこんのみそしる	607 27 16.3 2.2	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ
30 (木)	【昭和５０年代】 おとくにれきしカレー　ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	692 21.2 18.1 1.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく 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 もも みかん パイン
31 (金)	【現代】 セレクトカツどん　ぎゅうにゅう やさいいっぱいスープ　みかん	713 29.2 18.5 3.1	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	とりにく たまご ぎゅうにゅう ベーコン	きゃべつ にんにく にんじん たまねぎ みかん

給食週間「給食の歴史を知ろう！」



～１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

さば	京都
さわら	京都
さけ	北海道
きびなご	長崎
ししゃも	アイスランド
くじら	北西太平洋

地元産（長岡京市産）
キャベツ　ねぎ　大根
小松菜　白菜　花菜
ほうれん草

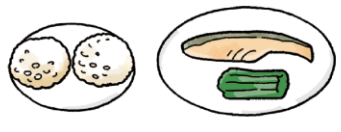
牛肉	北海道　青森
鶏肉	宮城　兵庫　他
豚肉	鹿児島　宮崎　愛知
鶏卵	京都
大豆	北海道
福豆	北海道

ごぼう	栃木　他
ピーマン	宮崎　他
セロリー	静岡
玉ねぎ	北海道
にら	高知
にんじん	長崎　他
もやし	岐阜
さといも	愛媛　他
きゅうり	滋賀　他
にんにく	青森
しょうが	高知
じゃがいも	北海道
たけのこ	京都
チンゲン菜	静岡　他
みかん	和歌山

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物