11月 給食だより

令和７年１０月３１日
長岡第十小学校

11月24日は「和食の日」

乙訓地域では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食で「だし」の美味しさをより味わってもらうための献立を取り入れています。この取り組みをきっかけとして、和食を身近に感じ、和食文化の大切さを知ってもらえればと思っています。また、この伝統的な食文化を未来へつなげていくために、ぜひ、ご家庭でも和食のよさや和食文化について話す機会にしていただければと思います。

和食の日のこんだて

見つけてみよう！和食の五

給食でも「和食の五」を取り入れて、最後までおいしく食べられるように工夫しています。みなさんもぜひ五感を使って食べてみてくださいね。

和食の日のすまし汁

すまし汁は削り節と昆布でだしをとります。削り節に含まれているイノシン酸と昆布に含まれているグルタミン酸を合わせると、味の相乗効果によって別々に食べた時よりも3～7倍のうま味を感じることができます。

和食の五ってなあに？

和食は味や香りだけでなく見た目の美しさや季節感も大切にしています。また、もてなしの気持ちなど心も大切にしています。その基本が「和食の五」です。和食の五は、「**五法　五感　五味　五色　五適**」です。「和食の五」を覚えて給食のときにぜひ思い出して食べてみてください。さらに楽しく給食が食べられるようになるかもしれませんよ。

五法

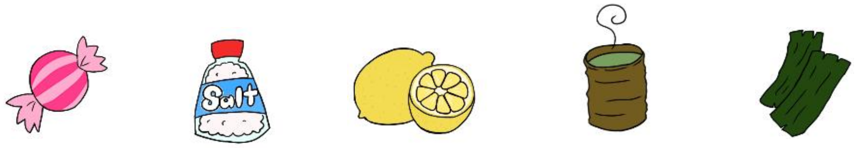
五法とは、調理方法のことです。給食でも、この五法をまんべんなく使って作っています。

五感

和食は味だけではなく、見ためや香り、食感などをいろいろ感じ取りながら食べています。

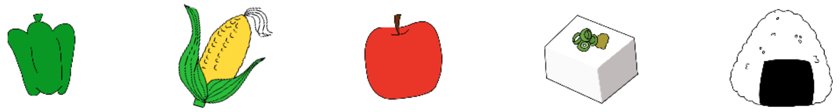
五味

和食には五つの味が使われています。五味がそろうと最後まで飽きずに美味しく食べられるとされています。



五色

この基本の五色を彩りよく合わせることで見た目が美しくなり、栄養のバランスが良くなります。



五適

五適とは、適心、適温、適材、適量、適宜のことです。適切な温度で、その人に合った食材、量、技巧に懲りすぎずに適度に手を加え、おもてなしの心を持つことを言います。

11月　こんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

ひにち	ようび		カロリー(kcal) タンパク(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	 からだのちょうしをととのえる
4	火	コッペパン ぎゅうにゅう やきコロッケ はくさいスープ	602 21.4	パン　じゃがいも こめあぶら　さとう パンこ　かたくりこ	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　とうにゅう	たまねぎ　はくさい にんじん　しいたけ ねぎ　しょうが
5	水	まいたけごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ みそしる（キャベツ）	566 24.5	こめ　こめあぶら さとう　こむぎこ コーンスターチ	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　きびなご たまご　チーズ とうふ　わかめ みそ	ごぼう　にんじん まいたけ　キャベツ ねぎ
6	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	643 23.2	こめ　むぎ じゃがいも　こめあぶら さとう　ごまあぶら かたくりこ　ごま	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず たつくり	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ ピーマン
7	金	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 みそしる（さつまいも）	613 28.2	こめ　さとう かたくりこ　ごま さつまいも	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　みそ	しょうが　キャベツ もやし　にんじん たまねぎ
10	月	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 やさいのオイスターソースいため	583 19.2	こめ　じゃがいも こめあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく ハム	きりぼしだいこん　こんにゃく にんじん　にんにく もやし　ピーマン
11	火	カリーブルストドッグ ぎゅうにゅう ポテトスープ 万博献立	608 25.3	パン　さとう こめあぶら　じゃがいも	ウインナー　ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ　にんじん たまねぎ
12	水	ビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	552 20.1	こめ　ごまあぶら さとう　ごま	ぶたにく　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 コーン　しょうが
13	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ひじきのソテー みそしる（とうふ）	689 26.7	こめ　こむぎこ かたくりこ　こめあぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ハマチ ひじき　とうふ わかめ　みそ	しょうが　ねぎ にんじん　にら コーン
14	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん ぶたもやしいため	570 18.8	こめ　うどん さとう　かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん　たまねぎ ねぎ　もやし にら
17	月	わかめごはん ぎゅうにゅう とりじゃが キャベツのおかかあえ	594 20.2	こめ　むぎ じゃがいも　こめあぶら さとう	わかめ　ぎゅうにゅう とりにく　かつおぶし	たまねぎ　にんじん こんにゃく　グリーンピース キャベツ
18	火	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう ペンネのトマトソースに やさいいため	573 20.7	パン　マカロニ オリーブオイル　さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう　ひよこまめ ベーコン	たまねぎ　にんじん にんにく　マッシュルーム トマトのかんづめ　キャベツ もやし　にら
19	水	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ（みかん）	684 21.4	こめ　むぎ こめあぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	とりにく　だっしふんにゅう チーズ　ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん セロリー　トマトペースト みかんのかんづめ
20	木	ねぶかめし ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ さんしょくやさいいため むらくもじる	675 26.4	こめ　かたくりこ こめあぶら　ごまあぶら ごま	あぶらあげ　ぎゅうにゅう とりにく　たまご わかめ	ねぎ　しょうが もやし　にんじん こまつな
21	金	ごはん ぎゅうにゅう にざかな（さば） ちぐさあえ すましじる（こんぶ・けずりぶし） 和食の日献立	593 24.5	こめ　さとう ごま　ふ	ぎゅうにゅう　さば とうふ	しょうが　ほうれんそう もやし　にんじん えのきだけ　ねぎ
25	火	こくとうパン ぎゅうにゅう かしわのケチャップに やさいいっぱいスープ セレクトゼリー（ぶどう/りんご）	ぶどうゼリー 704 26.8 りんごゼリー 702 26.8	パン　かたくりこ こめあぶら　さとう ぶどうジュース　りんごジュース	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	しょうが　にんじん たまねぎ　キャベツ ぶどうのかんづめ　りんごのかんづめ
26	水	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん りっちゃんのげんきサラダ	592 20.7	こめ　げんまい こめあぶら　さとう ごまあぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ハム こんぶ　かつおぶし	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 キャベツ　きゅうり コーン
27	木	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう だいこんサラダ	665 21.4	こめ　むぎ こめあぶら　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　トマトペースト セロリー　だいこん キャベツ
28	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ もやしとツナのソテー みそしる（はくさい・こまつな）	695 30.5	こめ　こむぎこ パンこ　こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　ツナ とうふ　あぶらあげ みそ	にんじん　もやし はくさい　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）～

＊食材の入荷状況等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。

米	京都
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都

牛肉	北海道・青森
豚肉	愛知・宮崎他
鶏肉	宮崎・兵庫他
鶏卵	京都
大豆	北海道
ひよこ豆	アメリカ
冷凍うどん	北海道・京都他
麩	アメリカ・カナダ他

さば きびなご たつくり	京都 長崎 九州他

地元産（長岡京市産）
キャベツ・白菜・大根
ねぎ・小松菜・ほうれん草

たけのこ水煮	京都
じゃがいも・玉ねぎ・にんじん	北海道他
土生姜・にら	高知他
にんにく	青森
もやし	岐阜
切干大根	宮崎
さつまいも	茨城他
まいたけ	広島他
セロリー	長野他