

きゅうしょく 給食だより

1月

きゅうしょくしゅうかんとかべつこう
～給食週間特別号～

～令和8年1月～
ながおかだいじゅうしょうがっこう
長岡第十小学校



『給食室のいちにち』から、
給食がどのように作られているのか知ろう!!

としよ 図書コラボ給食

きゅうしょく
～物語に出てくる料理を楽しもう～

1月26日(月)～1月30日(金)は、長岡第十小学校の給食週間です。給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるための1週間です。

今年度のテーマは、「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」です。

学校の図書室の中にも、食べ物が出てくる本がたくさんあります。絵本はもちろん、イラストの入っていない物語や小説では、「どんな形?どんな匂い?どんな色?の料理かな...??」など想像すると楽しいですね!シリーズ本も多くありますので、これを機会にぜひ読んでみてください。

この7つの質問に答えられるかな?

- ① 給食の材料はいつ届いているのかな?
- ② 届いた材料は何回洗うのかな?
- ③ 給食室の部屋が細かく区切られているのはなぜかな?
- ④ 材料や仕上がった料理を保存している理由は?
- ⑤ 料理の温度を測っているのはどうして?
- ⑥ 給食の分量はどのように決めているの?
- ⑦ 調理員さんや栄養士の嬉しいことは?



※答えは『給食室のいちにち』の中にあります。本を読んでみてね♪

26日(月)
『給食室のいちにち』より

カレーライス
じもとさんだいこん
地元産大根のサラダ



作:大塚 菜生 絵:イシヤマアズサ
出版社:(株)少年写真新聞社

*給食室の仕事をもとめた一冊です。

28日(水)
『ゆうすげ村の小さな旅館
ーウサギのダイコン』より

ごはん 魚の竜田揚げ

ゆうすげ村のふろふきダイコン

けんちん汁



作:茂市 久美子
絵:菊池 恭子
出版社:講談社

*小学3年生の国語下巻に出てくるお話です。

30日(金)
『オムライスス』より
スクランブルオムライス
もやしのカレーあじ

レンズ豆のスープ



作:ケロボンズ
絵:ディージェイ エムシー
しゅっぱんしゃ しゅふ ともしや
出版社:主婦の友社

*軽快にオムライスをつくっていきます。

27日(火)
『ハリー・ポッターと秘密の部屋』より
コッペパン

シェパードパイ
スコッチブロス



作:J.K.ローリング 訳:松岡 佑子
しゅっぱんしゃ せいざんしゃ
出版社:静山社

*魔法使いの学校大人気シリーズです。

29日(木)
『ワタナベさん』
『へんしんへんしんフルーツポンチ』より
ツナごはん

ワタナベさんの中華なべ
へんしんフルーツポンチ



*ポップなイラストのかわいい絵本です。



作:北村 直子
しゅっぱんしゃ かいせいしゃ
出版社:偕成社



作:山本 祐司
しゅっぱんしゃ しゅっぱん
出版社:ほるぷ出版



長岡京市立長岡第十小学校

ひ に ち	よう び	★…新メニュー	加 り (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	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる お正月献立	651 25.9	こめ かたくりこ さといも	さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ	ぶり とりにく	だいこん ほうれんそう	にんじん
13	火	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさしいため	679 26.0	パン オリーブオイル	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こまつな	キャベツ もやし
14	水	ソースカツどん ぎゅうにゅう はななのすましじる	674 26.0	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ	とりにく かまぼこ	キャベツ	はなな
15	木	ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきに もやしとわかめのちゅうかサラダ	610 22.8	こめ ふ ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく わかめ	たまねぎ はくさい もやし コーン	こんにやく ねぎ にんじん
16	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ぶどうまめ みそしる(キャベツ・にんじん)	622 25.9	こめ さとう	こめあぶら かたくりこ	ひじき あぶらあげ ししゃも わかめ	とりにく ぎゅうにゅう だいず みそ	にんじん キャベツ	グリーンピース たまねぎ
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン はくさいのゆかりあえ みそしる(だいこん)	682 25.8	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし みそ	とりにく あぶらあげ	しょうが はくさい ねぎ	にんにく だいこん
20	火	あじつけパン ぎゅうにゅう みそふうみシチュー ★キャベツとコーンのサラダ	730 25.7	パン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく みそ	たまねぎ グリーンピース コーン	にんじん キャベツ
21	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずとじゃこのあげに	600 24.8	こめ かたくりこ ごま	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たつくり	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし
22	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ おひたし	586 18.5	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ こめあぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう かつおぶし	しょうが にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ しいたけ キャベツ
23	金	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あおのりビーンズ	634 23.2	こめ こめあぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ あおのり	ぶたにく だいず	しょうが だいこん にんじん しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
26	月	カレーライス ぎゅうにゅう じもとさんだいこんのサラダ	662 21.3	こめ こめあぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ハム	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ セロリー キャベツ	にんにく にんじん だいこん
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう ★シェパードパイ ★スコッチブロス	638 24.4	パン じゃがいも むぎ	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ★ゆうすげむらのふろふきだいこん けんちんじる	659 26.3	こめ こめあぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう みそ とうふ	さば とりにく あぶらあげ	しょうが ゆずかじゅう ごぼう	だいこん にんじん ねぎ
29	木	ツナごはん ぎゅうにゅう ★ワタナベさんのちゅうかなべ ★へんしんフルーツポンチ	681 25.6	こめ こめコマカロニ	ごまあぶら	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん しょうが もやし しいたけ ものかんづめ	えだまめ にんにく はくさい にら パインのかんづめ
30	金	★スクランブルオムライス ぎゅうにゅう もやしのカレーあじ レンズまめのスープ	604 23.7	こめ こめあぶら	むぎ さとう	とりにく たまご ウインナー	ベーコン ぎゅうにゅう レンズまめ	たまねぎ ピーマン もやし コーン	にんじん にんにく キャベツ

～1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
牛乳 京都

豚肉	鹿兒島・宮崎・愛知他
鶏肉	宮崎・兵庫他
鶏卵	京都
大豆	北海道

ぶり・さば 京都
ししゃも アイスランド
かえりじゃこ 九州他

たけのこ水煮
じゃがいも・玉ねぎ・コーン・グリーンピース
土生姜・にら・ピーマン
セロリー
にんにく・ごぼう
にんじん
もやし
切干大根
里芋
干ししいたけ

京都
北海道他
高知他
長野他
青森他
長崎他
岐阜
宮崎
愛媛他
九州他

地元産（長岡京市産）
キャベツ・白菜・大根・花菜
ねぎ・小松菜・ほうれん草

