



きゅうしょく 給食だより

きゅうしょくしゅうかんとくべつごう
～給食週間特別号～

としよ

図書コラボ給食

ものがたりでりょうりたの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。



～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



きゅうしょくしつ
『給食室のいちにち』から、
給食がどのようにつくられているのか知ろう!!

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
地元産大根のサラダ



*給食室の仕事をまとめた一冊です。

28日(水)
『ゆうすげ村の小さな旅館
—ウサギのダイコン』より

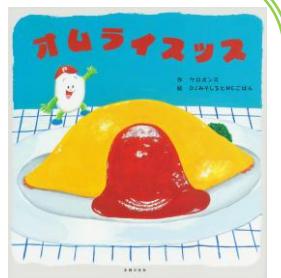
ごはん 魚の竜田揚げ
ゆうすげ村のふろふきダイコン
けんちん汁

*小学3年生の国語下巻にて
出てくるお話です。



30日(金)
『オムライスっす』より
スクランブルオムライス

もやしのカレーあじ
まめ
レンズ豆のスープ



*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
シェバードパイ
スコッチブロス

*魔法使いの学校
大人気シリーズです。



さく：J.K.ローリング 訳：松岡 佑子
出版社：静山社

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。



さく：北村 直子
出版社：偕成社



さく：山本 祐司
出版社：ほるぷ出版



1月

こんだてひょう



長岡市立長岡第十小学校

ひ に ち	よ う び	★…新メニュー	カリー (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
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
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 やさいいため	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	たまねぎ にんじん こまつな
14	水	ソースカツどん ぎゅうにゅう はななのすまじる	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 どうふ	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 ごまあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ はくさい もやし コーン
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	にんじん キャベツ
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニヨムチキン 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	しょうが はくさい ねぎ
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 じやがいも こむぎこ	こめあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう みそ	たまねぎ グリーンピース コーン
21	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぽうさい(かまぼこ) だいすきとじゃこのあげに	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	しょうが にんじん たけのこ はくさい
22	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じやがいものあんかけ おひたし	586 18.5	こめ じやがいも さとう	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
23	金	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーべーだいこん あおのりビーンズ	634 23.2	こめ ごまあぶら	げんまい さとう	ぎゅうにゅう みそ	しょうが だいこん にんじん しげたけ
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 じやがいも こむぎこ	とりにく チーズ ハム	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう ぎゅうにゅう
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 じやがいも 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
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 じやがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう みそ どうふ	さば とりにく あぶらあげ
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 こめこマカロニ	ごまあぶら	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく
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

～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 麦 玄米 牛乳	京都 福井 北海道他 京都	豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆	鹿児島・宮崎・ 愛知他 宮崎・兵庫他 京都 北海道	ぶり・さば ししゃも かえりじゃこ	京都 アイスランド 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 干しこじたけ	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（長岡市産） キャベツ・白菜・大根・花菜 ねぎ・小松菜・ほうれん草	