

11月 給食だより

令和6年10月31日
長岡第四小学校
～和食の日 特別号～

11月24日は「和食の日」

平成25年12月「和食・日本人の伝統的な食文化」はユネスコに登録されました。これを機に、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、11月24日が「和食の日」と制定されました。

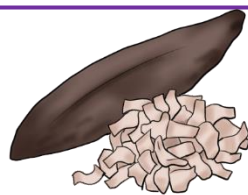
乙訓では平成28年度より「和食の日」に合わせ、給食に昆布と削り節の合わせだしを使用した献立を取り入れ、和食を身近に感じ、和食文化の大切さについて考える機会となるよう取り組んできました。今年度もごはんを中心とした和食の給食を体験します。ご家庭でも和食のよさや和食文化について話すきっかけとなれと思います。



給食に使われている「だし」を知ろう

ぶし けずり節

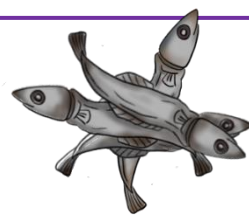
- ・すまし汁
- ・炊き込みごはん



（根深飯、たけのこごはん、ごもくごはん、たこめし） など

にぼ 煮干し

- ・みそ汁
- ・煮物



ひじきの炒め煮、切干大根の煮つけ、大豆とちくわの煮つけ、大豆のいそ煮 など

こんぶ

- ・京風みそ汁
- ・ほたてごはん など



このほかの食材にも、うまみ成分がたくさんふくまれています。



～給食で感じる和食のいいところ～

ながおかだいよんしょうがっこう わしよくこんだて にち
長岡第四小学校の和食献立は22日です。



副菜：千草和え

日本には春夏秋冬という四季があります。和食では旬の食べ物が大切にされていて、料理から季節を感じられるような食材を使用しています。

【給食メニュー】

春：はなな、たけのこなど
夏：なす、きゅうりなど
秋：きのこなど
冬：大根、ほうれん草など

主菜：魚の照り焼き

照り焼きに使われている、みりん、酒、しょうゆは「発酵食品」と言われ、微生物の働きによって作られる調味料です。食材を長く保存したり、料理の味を良くしたり、料理の中で様々な役割をしています。



主食：ごはん

ごはんだけでは不足しがちな栄養素を、おかず、汁物などで補っています。

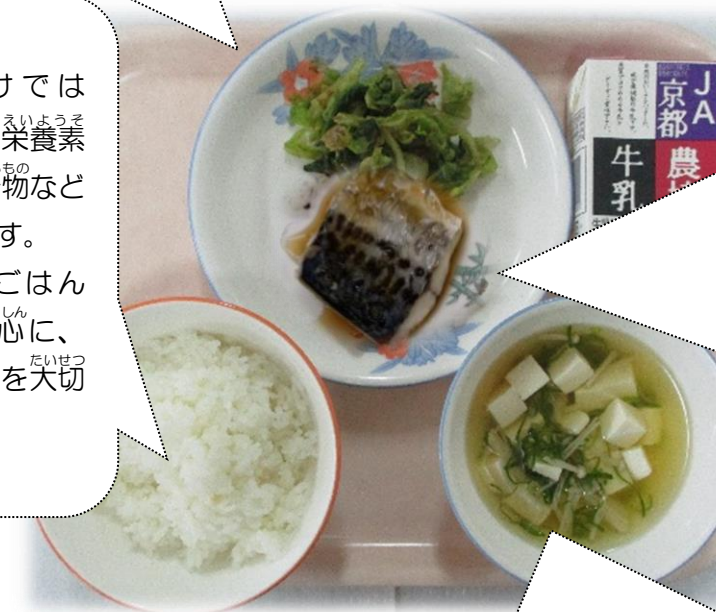
給食でもごはん（パン）を中心に、一汁二菜の形を大切にしています。

汁物：すまし汁（かつお・昆布だし）

だしは和食の味の基本です。

だしの「うま味」の成分は1907年に日本人が発見しました。うま味の強いだしは満足感があるので、動物性油脂や塩分のとり過ぎをおさえられます。

22日のすまし汁はかつおと昆布でだしをとります。うま味を感じながら味わってみましょう。





11月

こんだてひょう



長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よう び	こ ん だ て		加 入 ー (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ 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	
1	金			ごはん くしょうねぎのマヨみそやき ちゅうかもやし さわにわん 620 24.1	こめ マヨネーズ ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう みそ	とりにく ぶたにく	ねぎ もやし にんじん えのきだけ	しめじ ごぼう たけのこ みつば
5	火			ぜんりゅうふんパン イチゴジャム トンカツ チンゲンサイのスープ 694 27.4	パン こむぎこ こめあぶら	イチゴジャム パンこ さとう	ぎゅうにゅう たまご	ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ しょうが	たけのこ にんじん
6	水			ごはん はっぼうさい だいずのいそに 599 24.8	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが ほししいたけ もやし にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ
7	木			ピピンバ わかめスープ うんしゅうみかん 576 20.5	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん コーン みかん	ねぎ もやし にんじん しょうが
8	金			まいたけごはん さかなのたつたあげ キャベツのみそしる 632 26.5	こめ さとう	こめあぶら かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ みそ	あぶらあげ ハマチ わかめ	ごぼう まいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ
11	月			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ (みかん) 680 21.3	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかんかん
12	火			コッペパン まめのミネストローネ こまつなとハムのソテー プリン 584 24.0	パン プリンのもと	こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう	おおふくまめ ハム	にんにく にんじん しめじ トマトピューレ キャベツ	たまねぎ セロリー トマトかん こまつな
13	水			ごはん さかなのカレーふうみやき やさしいため みそしる(はくさい) 600 25.5	こめ	こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ	さば あぶらあげ	しょうが にんじん にら ねぎ	キャベツ もやし はくさい
14	木			わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも こまつないため 600 20.1	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	むぎ こんにゃく ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん こまつな	にんじん もやし
18	月			ごはん さつまいものかきあげ ぶたもやしいため みそしる(キャベツ・たまねぎ) 623 18.0	こめ ごま こめあぶら	さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく みそ	ごぼう もやし キャベツ ねぎ	にんじん にら たまねぎ
19	火			セルフサンド(やきそば) ワンタンスープ 552 21.6	パン こめあぶら ごまあぶら	ちゅうかめん ワンタンのかわ	ぶたにく あおのり	かつおぶし ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ	にんじん キャベツ ほししいたけ もやし
20	水			ごはん ぎゅうにくとこまつなのいためもの とうふチゲふうスープ 570 22.1	こめ ごま ごまあぶら	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ぎゅうにく とうふ	にんにく こまつな にんじん はくさい ねぎ	しょうが キャベツ ほししいたけ はくさいキムチ
21	木			ねぶかめし かしわのこはくあげ さつまじる 688 26.7	こめ こめあぶら	かたくりこ さといも	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ だいこん	しょうが にんじん
22	金			ごはん さかなのてりやき ちぐさあえ すましじる(こんぶ・けずりぶし) 599 24.6	こめ かたくりこ ふ	さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぶり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのきだけ
25	月			わかめごはん ちゃんこなべ さんしょくやさいのナムル 569 22.3	こめ こんにゃく ごま	むぎ ごまあぶら	わかめ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが にんじん はくさい もやし	にんにく だいこん ねぎ にら
26	火			あじつけパン パンネのトマトソースに りっちゃんのげんきサラダ 638 22.3	パン オリーブオイル こめあぶら	マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン こんぶ	ひよこまめ ハム かつおぶし	たまねぎ にんにく トマトかん パセリ きゅうり	にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン
27	水			ハッシュドビーフ だいこんサラダ 664 21.4	こめ こめあぶら こむぎこ	むぎ バター さとう	ぎゅうにく ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム すりおろしりんご だいこん	にんじん セロリー トマトペースト キャベツ
28	木			げんまいりごはん マーボーどうふ きびなごのチーズあげ 675 29.1	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とうふ きびなご チーズ	ぶたにく みそ たまご	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ	にんにく たけのこ にら
29	金			てまきすし はくさいのゆかりあえ すましじる(くきわかめいり) 612 22.8	こめ マヨネーズ	さとう	ちくわ ツナ ぎゅうにゅう とうふ	チーズ(スティック) のり しらすぼし くきわかめ	きゅうり えのきだけ	はくさい ねぎ

～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)～

米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知・京都・鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都
チーズ(スティック) 外国他
ひよこ豆 アメリカ
大豆 北海道
麴 アメリカ・カナダ他

さば
ハマチ
ぶり

京都
岩手
京都

きびなご
えび
焼きのり

長崎
ミヤンマー他
有明・愛知

地元産(長岡京市産)
キャベツ・だいこん・はくさい・ねぎ・
こまつな・ほうれんそう

じゃがいも・たまねぎ・にんじん
パセリ・セロリー・まいたけ
しょうが・にら
ごぼう・にんにく
たけのこ水煮
切干大根
みかん

北海道他
長野他
高知
青森他
京都
宮崎
和歌山

*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。