

＊給食だより＊

11月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和5年 11月

秋が深まり木々の葉も少しずつ色付いてきましたね。朝晩の気温差が大きくなり、先月に比べると体調を崩す人も少しずつ増えてきています。体調管理が難しくなりがちですが、生活習慣を整え、よく食べて体の中にエネルギーを取り入れ、体を動かして風邪に強い体を作っていきましょう。11月には、日本食に関わる行事が多くあります。ご家庭でも日本の食文化について話してみてください。

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

日本の伝統的な発酵食品



各地に伝わる発酵食品の一例

- ◆ **漬物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け
- ◆ **なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし
- ◆ **魚醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ



お米のおはなし

お米の種類と成分

お米には、ご飯として食べる「うるち米」と、もちやおこわにして食べる「もち米」があります。もち米の方が粘りが強いのは、主成分のデンプンの違いです。もち米はほぼ「アミロペクチン」ですが、うるち米には粘りが少なくパサパサの要因になる「アミロース」が20%ほど含まれています。日本ではモチモチした食感が人気で、最近では、ミルククイーン、ゆめぴりか（北海道）といった「低アミロース米」の品種が増えています。



収穫に感謝する「新嘗祭」

お米や稲作は、日本の年中行事と深く関わっています。11月23日の「新嘗祭」は、その年に収穫した新穀を神様にお供えし、五穀豊穰に感謝するお祭りです。『日本書紀』にも記述があるほど古くから行われてきた重要な宮中行事です。現代でも宮中や全国の神社で行われています。11月23日は「勤労感謝の日」となっていますが、自然の恵みや、多くの人の勤労に日々の食事が支えられていることに感謝して、食事をいただく機会にしたいですね。



食物せんい とれていますか？

お腹の中の調子を整える働きをしてくれる食物せんい。いもや豆類をたくさん食べていた昔と比べて今の人は不足している傾向があります。整腸作用だけでなく生活習慣病の予防につながる効果もあります。積極的に取りたいですね。



ピリからセンイ



11月の給食にも食物せんいがたくさん取れる料理が登場しますよ！

材料(4人分)

- 豚こま切れ 50g
- 糸こんにやく 1袋 短く切る ゆでておく
- 茹で筍 40g 短冊切り
- もやし 1/2袋
- 人参 1/4本 せん切り
- ニラ 1/4束 3cm長さ
- しょうが 1/2かけ みじん切り
- 砂糖：大さじ1 醤油：大さじ3 酒：少々
- 豆板醬：お好みで ごま油：適量

作り方

- フライパンにごま油を入れて生姜を炒める。
 - 豚肉を加えて炒め、人参、筍を加えて炒める。
 - 材料が柔らかくなったらもやし、糸こんにやくを加えて炒め、調味する。
 - 最後にニラを加え、さっと炒めたら完成！
- *給食では、豆板醬をほんの少しだけ入れています。なくてもおいしく作れます。



こんだてひょう

R5 11月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こ ん だ て	加 熱 量 (kcal) ク ラ フ ク (g)	お も な ぎ い り ょう					
				エ ネ ル ギ ー の も と に な る		体 を つ く る		体 の ち ょう し を と の え る	
1	水	ごはん さつまいものてんぷら きりぼしだいこんのいためナムル みそしる(たまねぎ)	644 19.6	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう どうふ	ぶたひきにく わかめ	きりぼし にら たまねぎ	にんじん ねぎ
2	木	ごはん かしのてりやき だいずのいそに ニラたまスープ	647 27	こめ ごま じゃがいも	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	とりにく ひじき たまご	しょうが たまねぎ にら	にんにく にんじん
6	月	わかめごはん だいこんとぶたにくのにつけ もやしのナムル	558 19.8	こめ こめあぶら さとう ごま	むぎ こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ	ぶたにく	にんにく だいこん グリーンピース ほうれんそう	しょうが にんじん もやし
7	火	コッペパン セレクトジャム ツナポテのマヨチーズやき ちんげんさいのスープ	649 24.7	パン じゃがいも	ジャム こめあぶら	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	お豆腐くまめ チーズ	たまねぎ ちんげんさい にんじん	ぼせり たけのこ しょうが
8	水	ごはん ちくわのチーズいそべあげ ぴりからセンイ みそしる(だいこん)	691 25	こめ こめあぶら いとこんにやく	こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	ちくわ こなチーズ あぶらあげ	たけのこ にんじん しょうが ねぎ	もやし にら だいこん
9	木	ハッシュドビーフ はくさいとツナのサラダ	664 22	こめ こめあぶら こむぎこ	むぎ バター さとう	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり れもんかじゅう	にんじん セロリ はくさい
10	金	またげごはん ハタハタのからあげ のっぺいじる	588 22.8	こめ さとう さといも	こめあぶら でんぶん さといも	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶらあげ はたはた ちくわ	ごぼう またげ ねぎ	にんじん だいこん
13	月	ピピンパ わかめスープ	551 20	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうひきにく ぎゅうにゅう	ぶたひきにく わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん ホールコーン	ねぎ もやし にんじん しょうが
14	火	ぜんりゅうふんパン チキンのオレンジソース ポテトチャウダー	697 32.2	かたくりこ こめあぶら マーマレード	こむぎこ じゃがいも バター	パン とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	にんじん パセリ
15	水	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	674 29	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん コーンスターチ	ぎゅうにゅう どうふ たまご	ぶたひきにく きびなご こなチーズ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ
16	木	ごはん さかなのたつたあげ ぶどうまめ ぶたじる	677 28.8	こめ こめあぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ	さば ぶたにく	しょうが にんじん	だいこん ねぎ
17	金	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ(りんご・みかん)	677 21	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 こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ りんご	しょうが にんじん みかんかん
20	月	ごはん にくじゃが カラフルおひたし	597 19.9	こめ つきこんにやく さとう	じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにく	たまねぎ グリーンピース はくさい	にんじん ホールコーン ほうれんそう
21	火	コッペパン こはくあげ やさしいっぱいスープ ココアプリン	698 30	パン こめあぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ホイップクリーム	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん きゃべつ
22	水	ねぶかめし やきざかな(さば) こまつないため みそしる(きゃべつ・たまねぎ)	645 28.1	こめ さとう	ごまあぶら ごま	あぶらあげ さば わかめ	ぎゅうにゅう ツナ	ねぎ もやし きゃべつ	こまつな にんじん たまねぎ
24	金	ごはん とりにくのみそやき ちぐさあえ すましじる	597 24	こめ ごま	さとう はなふ	ぎゅうにゅう どうふ	とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし えのきだけ
27	月	わかめごはん かんとくに さんしょくやさいのナムル	601 23	こめ こんにやく さとう ごま	むぎ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	とりにく ちくわ	にんじん もやし	だいこん にら
28	火	あじつけパン クリームに やさしいため みかん	689 23	あじつけパン こめあぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ きゃべつ こまつな	にんじん もやし みかん
29	水	ごはん かつおふりかけ ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	627 28.7	こめ いとこんにやく こめあぶら	さとう でんぶん ごま	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく かえりじゃこ	あおのり とりにく だいず	しょうが にんじん はくさい	にんにく だいこん ねぎ
30	木	ごはん さかなのあまずソースかけ こんさいとあおなごまみそに ちゅうかスープ	671 26	こめ でんぶん さといも さとう	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ハマチ	たまご どうふ	しょうが にんじん こまつな はくさい	ねぎ だいこん ほししいたけ

～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)～

米 麦 玄米 牛乳	京都 福井 北海道 京都	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵	北海道他 鹿児島他 京都 京都	さば ハマチ ハタハタ きびなご しらす干し	国内 京都 京都他 長崎 兵庫他	地元産 (長岡京市産) 小松菜・大根 きゃべつ ねぎ・白菜 ほうれんそう	じゃがいも・玉ねぎ・人参 セロリ・パセリ・チンゲン菜・舞茸 ねぎ・ほうれん草・小松菜 キャベツ・白菜 しょうが・にら ごぼう 切干大根 マッシュルーム	北海道 (長野他 京都他 滋賀他 高知 宮崎他 宮崎 静岡	さつまいも 里芋 たけのこ水煮 もやし にんにく えのき しめじ	茨木他 愛媛他 京都 岐阜 青森 長野 福岡
--------------------	-----------------------	----------------------	--------------------------	------------------------------------	------------------------------	---	--	--	--	--