

10月給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和6年10月発行

朝夕は暑さがすこしやわらぎ、ようやく過ごしやすい時季になってきました。

実りの秋も到来します。給食では秋が旬の食材、サツマイモやくりなどを取り入れた秋の献立が

たくさん登場します。秋ならではの味覚を味わってほしいと思います。

夏の米不足の影響もあり、今年は例年より早くに新米が入ってくることに
なりました。10月末頃から新米のごはんが食べて頂けそうです。



みの あき しゅん みかく

実りの秋 旬の味覚を たのしもう

「旬」とは、その食べ物が一番おいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期のことです。

10月の給食には、さつまいもや栗、きのこ、地元産のなすが登場します。

普段の給食によく出ているサバも旬を迎え、いつもより脂がのっておいしくなっています。



地産地消

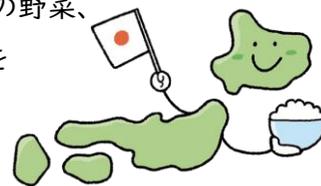


地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。

給食では市内産の旬の野菜、

府内産のお米や魚などを
使い、地産地消を推進

しています。



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

10月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)

牛乳 全農(南丹市八木町)

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他
ベーコン 愛媛・九州他
鶏卵 京都

長岡京市地元産
なす こまつな

*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。

じゃがいも 北海道他 さつまいも 茨木他 ごぼう 青森他
土生姜 高知 セロリー 長野他 玉ねぎ 北海道他
はくさい 長野他 にら 高知 にんじん 北海道他
にんにく 青織 ねぎ 京都他 パセリ 長野他
ピーマン 大分他 ほうれんそう 京都他 もやし 岐阜

さば京都 きびなご長崎 にしんロシア ししゃもアイスランド

たいいくたいかい れんしゅう

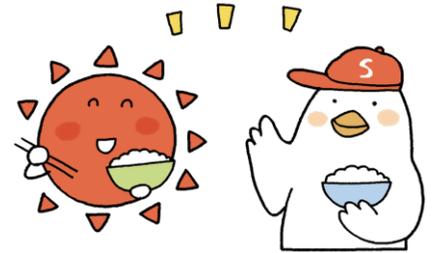
体育大会の練習がはじまります!

あさ

しっかり朝ごはん

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。

たとえば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、給食まで約17時間も絶食することになってしまいます。体育大会の練習もあります。午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



人気のこんだてより



焼きそば風炒め

【材料(4人分)】

ベーコン 20g
キャベツ 葉2枚
ピーマン 1こ
マロニー 20g
にんじん 15g
炒め油 少々
焼きそばソース 大さじ1~2
しお、こしょう 少々

【作り方】

- ① キャベツ、ピーマンは短冊に切る。
にんじんはせん切り。
- ② フライパンに油を熱し。にんじん、ベーコン、ピーマン、キャベツを炒める。
- ③ 同時にマロニーをゆでる。
- ④ ②にゆでたマロニーを入れて、焼きそばソースを入れて炒め合わせる。しおこしょうで味をととのえる。

ちくわのチーズいそべ揚げ

【材料(4人分)】

ちくわ 2本(8切れ)
(給食では1本100gの大きいちくわを4等分にして、2切れつけています。)
小麦粉 大さじ4 水 大さじ3
こなチーズ 小さじ1 青のり 少々

【作り方】

- ① 小麦粉、青のり、こなチーズ、水でかための衣を作り、ちくわにつけて油で揚げる。160℃ 4分ぐらい





☆牛乳1本(200ml)がつきます。

10月 よていにこんだてひょう



R6・10

長岡第七小学校

		こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう		加 ー (kcal) タ バ ク(g)		
		主食	おかず	血やにくになる	体の調子をとのえる	力や熱のもとになる					
1	火	2年社会見学 コッペパン	コーンポテトグラタン やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう シュレッドチーズ	ヨーグルト ベーコン	たまねぎ にんじん	クリーム コン缶 キャベツ	パン じゃがいも こめあぶら	しお こしょう スープベースチキン ローリエ	600 23.5	
2	水	わかめ ごはん	はっぼうさい だいずのいそに	ぎゅうにゅう むきえび ひじき	ぶたにく だいず	つちしょうが にんじん	たまねぎ 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	こめ でんぷん さとう	しお しょうゆ にぼし(だし)	597 24.9	
3	木	ごはん	にしんなす ぶたもやしいたけ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ニシン たまご とうふ	なす にら キャベツ ねぎ	もやし 干しいたけ にんじん つちしょうが	こめ こめあぶら さとう	みりん しお さけ こしょう しょうゆ スープベースチキン	573 22.7	
4	金	ごはん	ちくわのカレーあげ キャベツとウィンナーのソテー じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ポークウイナー しんしゅうみそ	ちくわ あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	チンゲンサイ	こめ こめあぶら じゃがいも	カレーこ にぼし(だし) しお こしょう しょうゆ	706 24.4	
7	月	ごはん	きのこぶたどん こまつなとハムのソテー	ぶたにく ボンレスハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ 干しいたけ にんにく こまつな	ねぎ つきこんにやく しめじ つちしょうが キャベツ	こめ こめあぶら いりごま	さけ しお みりん こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ	606 23.1	
8	火	ミルクパン	チリコンカン やさしいため	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	だいず	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ にら	ミルクパン じゃがいも こめあぶら さとう	カレーこ ケチャップ オールスパイス しょうゆ しお さけ	642 27.2	
9	水	くりごはん	ししゃもからあげ ぎゅうにくとこまつなのいためもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	ししゃも とうふ	にんにく こまつな にんじん	つちしょうが キャベツ ねぎ	こめ でんぷん さとう	くり こめあぶら いりごま	さけ しお しょうゆ にぼし(だし)	640 25.7
10	木	わかめ ごはん	きりぼしだいこんとじゃがいものにももの ひじきのソテー	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく	きりぼしだいこん ホールコーン にんじん	つきこんにやく にら	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら しお こしょう	592 18.5	
11	金	ごはん	かしわのこはくあげ キャベツのツナいため いとこじる	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく あずき	つちしょうが にら かぼちゃ	キャベツ なす	こめ こめあぶら さとう	でんぷん ごまあぶら いりごま	しょうゆ しお こしょう けずりぶし(だし)	683 25.6
15	火	こがた コッペパン	あきのスパゲティ キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ ヨーグルト	パセリ なす にんじん	たまねぎ キャベツ	パン オリーブオイル こめあぶら	スパゲティ こめあぶら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	693 26.3
16	水	さつまいも ごはん	あつあげのちゅうかいために はくさいスープ(えびぬき)	ぎゅうにゅう あつあげ	ぶたにく	こまつな しめじ はくさい ねぎ	にんじん にんにく 干しいたけ つちしょうが	こめ いりごま さとう	さつまいも ごまあぶら でんぷん	しお こしょう さけ うすくちしょうゆ スープベースチキン	559 20.4
17	木	ごはん	きびなごのチーズあげ ピリからせんい たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	きびなご こなチーズ とうふ	ゆでたけのこ にんじん つちしょうが たまねぎ	もやし にら いとこんにやく ねぎ	こめ コンスターチ さとう ごまあぶら	こめあぶら こめあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン けずりぶし(だし)	592 23.8
18	金	げんまい ごはん	マーボーとうふ じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	ぶたミンチ たづくり あおのり	つちしょうが たまねぎ ゆでたけのこ にら	にんにく にんじん 干しいたけ	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぷん	しょうゆ カレーこ さけ トウバンジャン	642 26.7
21	月	体育大会 代休日									
22	火	こくとうパン	あきのめぐみのシチュー もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう スキムミルク	ヨーグルト ツナ	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん チンゲンサイ	こくとうパン さつまいも こむぎこ	こめあぶら バター さとう	しお こしょう す スープベースチキン	662 22.3
23	水	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	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 セロリー きゅうり	つちしょうが にんじん みかん缶 もも缶	こめ こめあぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	しお こしょう ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ カレーこ ターメリック クミン ガルダモン	688 21.4
24	木	ごはん	とりにくのパーベキューソース ごもくきんぴら むらくもじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご	とりももにく やきちくわ わかめ	つちしょうが レモン汁 にんじん ねぎ	もやし ごぼう つきこんにやく	こめ さとう いりごま	こめあぶら こめあぶら	しお こしょう うすくちしょうゆ しょうゆ けずりぶし(だし) さけ	631 25.1
25	金	こぎつね ごはん	さかなのたつたあげ やさいのすましじる	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	しらすぼし サバ	にんじん さやいんげん たまねぎ えのきだけ	ゆでたけのこ つちしょうが キャベツ	こめ さとう こめあぶら	いりごま でんぷん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ みりん さけ	621 26.1
28	月	ごはん	かしわのケチャップに もやしのカレーソテー はくさいのそぼろじる	ぎゅうにゅう とりミンチ	とりにく	つちしょうが パセリ にんじん	もやし はくさい ねぎ	こめ こめあぶら	でんぷん さとう	ケチャップ しお ウスターソース こしょう カレーこ にぼし(だし) うすくちしょうゆ	656 26.8
29	火	コッペパン	さつまいもとだいずのあげに ABCスープ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	だいず	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン	パン でんぷん くるさとう さとう アルファベットマカロニ	さつまいも こめあぶら さとう	しお こしょう スープベースチキン	650 22
30	水	ごはん	さばのみそに きりぼしだいこんのいためナムル すましじる	ぎゅうにゅう ぶたミンチ しんしゅうみそ	サバ とうふ	つちしょうが にんじん ねぎ	きりぼしだいこん にら えのきだけ	こめ ごまあぶら	さとう いりごま	みりん うすくちしょうゆ さけ しお しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	653 27.3
31	木	わかめ ごはん	とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	とうふ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ	玉ねぎ ねぎ マロニー	こめ こめあぶら でんぷん	むぎ さとう	さけ しょうゆ しお こしょう	591 23.9