



給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和6年11月発行

朝夕の冷え込みが出てきて、すこし秋の深まりを感じるようになってきました。
11月は和食のよさを感じてもらおう「和食の日」があります。給食では和食の日に合わせただしを生かした献立を取り入れ和食の良さを伝えます。学校給食にも食材の高騰の波が押し寄せていますが、地元産の冬野菜をたくさん取り入れて献立の内容を工夫していきたいと思えます。



世界に誇れる 和食文化



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います。

長七小の和食献立は 22日です。

11月24日は「和食の日」

副菜：干草和え
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。



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た調味料です。食材を長く保存するためや美味しく食べるため加工品や発酵食品も作られ発展してきました。

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)
だしは和食の味わいの基本です。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。

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

11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 愛知・京都他
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
だいこん はくさい ねぎ

*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 ごぼう 青森他 土生姜 高知
セロリー長野他 たまねぎ 北海道 なら 高知
にんじん北海道他 にんにく 青森 パセリ 長野他
たけのこ水煮 京都 切干大根 宮崎 みかん 和歌山

さば京都 ぶり京都 きびなご長崎 むきえびミャンマー

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、大豆のいそ煮
切干大根の煮つけ
大豆とちくわの煮つけ など



こんぶ

・京風みそ汁
・ほたてごはん
・すまし汁 など



人気のこんだてより

<さつまいもと大豆の揚げ煮>

材料 4人分
さつまいも(300g) 中1本
大豆(乾) 40g 片栗粉 揚げ油
(タレ)
黒さとう 大さじ2
さとう 大さじ1 水大さじ2
しお少々

10月の給食で、とても人気のあったメニューです。

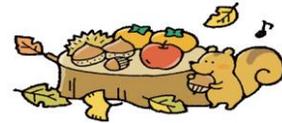
- ① さつまいもは角切り2cmに切り水につける。大豆(乾)は前日から水につけておく。
- ② 大豆の水を切って、でん粉をまぶして揚げる。
- ③ さつまいもは水を切って、油で揚げる。
- ④ 黒さとう、さとう、水、しおでタレを作る。調味料を合わせて煮る。(量が少ないので、レンジで1分ほど加熱でもよい)。
- ⑤ 揚げた大豆とさつまいもに④のタレをからめて仕上げる。





☆牛乳1本(200ml)がつきます。

11月 よていこんだてひょう



R6・11
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 り (kcal) タ バ ク (g)	
	主食	おかず	血やにくになる		体の調子をととのえる				力や熱のもとになる
1 金	げんまい ごはん	マーボー豆腐 きびなごのチーズあげ	ぎゅうにゅう 豆腐 たまご あかみそ	ぶたミンチ きびなご こなチーズ	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 ほししいたけ つちしょうが	こめ ごめあぶら ごまあぶら こむぎこ コーンスターチ	しょうゆ さけ トウバンジャン	674 29
5 火	ぜんりゅうふん パン	チキンカツ カクテルソース いとかんてんのスープ	パン とりむねにく ショルダール ベーコン	ぎゅうにゅう たまご	いとかんてん キャベツ ほししいたけ つちしょうが	チンゲンサイ にんじん つちしょうが	こむぎこ パンこ ごめあぶら さとう ごまあぶら	しお うすくちしょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	629 29.1
6 水	ごはん	新 さかなのカレーふうみやき やさしいため さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ しんしゅうみそ	サバ	つちしょうが にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ	こめ さつまいも ごめあぶら	しょうゆ さけ カレーこ にぼし(だし)	626 25
7 木	ごはん	はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう むきえび たづくり	ぶたにく だいず	つちしょうが にんじん ゆでたけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ ごまあぶら でんぶん さとう いりごま	しお しょうゆ	594 25.1
8 金	ピピンパ	わかめスープ うんしゅうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん どうもろこし	ねぎ もやし にんじん つちしょうが みかん	こめ ごまあぶら さとう いりごま	しょうゆ うすくちしょうゆ す スープベースチキン いちみちどうがらし	576 20.5
11 月	わかめ ごはん	きりぼしだいこんとじゃがいもの ひじきのソテー	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ひじき	ぶたにく	きりぼしだいこん どうもろこし にら	にんじん	こめ じゃがいも ごめあぶら おぎ つきこんにやく さとう	しょうゆ しお こしょう	592 18.5
12 火	コッペパン	チキンのこうそうやき やさしいっぱいスープ プリン	ぎゅうにゅう ショルダール ベーコン	とりももにく スキムミルク	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	にんにく たまねぎ	パン パンこ オリーブオイル	しお こしょう マジル プリンのもと オリーブオイル	662 29.1
13 水	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	とりにく ぎゅうにゅう 豆腐	あぶらあげ サバ わかめ	ごぼう まいたけ キャベツ	にんじん つちしょうが ねぎ	こめ さとう ごめあぶら でんぶん	しょうゆ にぼし(だし) さけ みりん しお	605 27.1
14 木	ごはん	くじょうねぎのマヨみそやき ちゅうかもやし さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく しろみそ	ねぎ もやし にんじん えのきだけ	しめじ ごぼう ゆでたけのこ みつば	こめ ごまあぶら ごまあぶら いりごま	しお うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし(だし) さけ しょうゆ	586 25.1
15 金	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 ごめあぶら バター ごまあぶら さとう	しお こしょう ケチャップ トマトペースト ウスターソース しょうゆ カレーこ ターメリック クミン カダモン	688 21.4
18 月	ごはん	かんとくに ツナとほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう なまあげ ひらてん	とりにく やきちくわ ツナあぶらづけ	にんじん ほうれんそう もやし	だいこん もやし	こめ じゃがいも いりごま こんにやく さとう	しょうゆ けずりぶし(だし)	614 25.3
19 火	コッペパン	だいがくいも ワンダンスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	つちしょうが ゆでたけのこ キャベツ ねぎ	にんじん ほししいたけ もやし	パン ごめあぶら くろいりごま ワンタン いちごジャム	しお こしょう スーパースチキン	631 18.2
20 水	むぎごはん	ハッシュドポーク だいこんサラダ	ぶたにく ポークハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	にんじん セロリー	こめ バター こむぎこ	トマトペースト しお ウスターソース こしょう スーパースチキン す あかワイン	666 21.4
21 木	ねぶかめし	かしわのこはくあげ さつまじる	あぶらあげ とりにく しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ねぎ だいこん	つちしょうが にんじん	こめ ごめあぶら でんぶん さといも	うすくちしょうゆ しょうゆ さけ にぼし(だし) みりん けずりぶし(だし)	688 26.9
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・かつおだし)	ぎゅうにゅう 豆腐	ブリ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし えのきだけ	こめ でんぶん すりごま はなふ	みりん さけ しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	618 26.5
25 月	わかめ ごはん	ちゃんこなべ さんしよくやさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	つちしょうが にんじん はくさい もやし	にんにく だいこん ねぶかねぎ にら	こめ いとこんにやく いりごま ごまあぶら	しお けずりぶし(だし) しょうゆ さけ みりん	569 22.3
26 火	あじつけ パン	パンネのトマトソースに フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ショルダール ベーコン	ひよこまめ ボンレスハム	たまねぎ にんにく トマトみずに キャベツ	にんじん マッシュルーム パセリ どうもろこし	あじつけパン ペンネマカロニ オリーブオイル さとう 米ぬか油	トマトピューレ す ケチャップ しお こしょう	664 22.1
27 水	すしめし	てまぎずし (てまきのり、スティックチーズ) (ツナマヨ、きゅうり、ちくわ) はくさいのゆかりあえ くきわかめのすましじる	やきちくわ ツナあぶらづけ ぎゅうにゅう 豆腐 くきわかめ	チーズ てまきのり しらすぼし くきわかめ	きゅうり えのきだけ くきわかめ	はくさい ゆかり ねぎ	こめ マヨネーズ さとう	す しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	601 22.3
28 木	ごはん	だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう ショルダール ベーコン	ぶたかくぎり	にんにく だいこん グリーンピース にら	つちしょうが にんじん キャベツ	こめ こんにやく ごまあぶら マロニー	しょうゆ さけ しお こしょう	580 19.2
29 金	ごはん	かしわのてりやき ピリからせんい こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりももにく あぶらあげ しんしゅうみそ	つちしょうが ゆでたけのこ にんじん	にんにく もやし にら	こめ いりごま ごまあぶら さとう じゃがいも	みりん にぼし(だし) さけ しょうゆ トウバンジャン	653 26.8