



11月 よていこんだてひょう



R7・11



☆牛乳1本(200ml)がつけます。

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	加リ-(kcal) タバ(kg)	
	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			
4 (火)	コッペパン	やきコロッケ はくさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく	ぎゅうひきにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ つちしょうが	パン じゃがいも さとう でんぷん	いちごジャム こめあぶら パンこ	しお こしょう ウスターソース スープベースチキン うすくちしょうゆ	632 21.5
5 (水)	まいたけ ごはん	きびなごのチーズあげ キャベツのみそしる	とりにく ぎゅうにゅう たまご とうふ	あぶらあげ きびなご こなチーズ わかめ	ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん キャベツ	こめ さとう コーンスターチ	こめあぶら こむぎこ	しょうゆ さけ みりん しお にぼし(だし)	564 24.5
6 (木)	4年 社会見学 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	にんじん セロリー キャベツ	こめ こめあぶら こむぎこ	むぎ バター さとう	ケチャップ トマトペースト ウスターソース あかワイン スープベースチキン しお す こしょう	655 20.5
7 (金)	6年陸上交歓記録会 予備日 わかめ ごはん	じゃがいものあんかけ こまつないため	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく	つちしょうが にんじん ピーマン もやし	たまねぎ ほししいたけ こまつな	こめ じゃがいも さとう でんぷん	むぎ こめあぶら ごまあぶら すりごま	しょうゆ しお こしょう	606 19.1
10 (月)	ごはん	カレーうどん ぶたもやしいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	にんじん ねぎ にら	たまねぎ もやし	こめ さとう こめあぶら	れいとうどん でんぷん	にぼし(だし) しお カレーこ しょうゆ みりん さけ	576 19.1
11 (火)	コッペパン	エスカベージュ こめこマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ショルダ・ペーコン	ホキ	たまねぎ パセリ ホールコーン	にんじん キャベツ	パン こめあぶら さとう	こむぎこ オリーブオイル こめこマカロニ	す しお こしょう スープベースチキン	598 25.1
12 (水)	てまきずし (すしめし)	てまきずし (ツナマヨ・きゅうり・ちくわ・チーズ・のり) はくさいのゆかりあえ あおさのみそしる	やきちくわ ツナ ぎゅうにゅう とうふ	チーズ・スティック てまきのり しらすばし あかみそ あおさのり	きゅうり ゆかり みつば	はくさい	こめ さとう マヨネーズ	す しお にぼし(だし)	628 24	
13 (木)	ごはん	かしわのこはくあげ とうふチゲふうスープ	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	たきこみわかめ ぶたにく とうふ	つちしょうが たまねぎ はくさいキムチ はくさい ねぎ	にんにく にんじん	こめ こめあぶら	でんぷん ごまあぶら	にぼし(だし) さけ トウバンジャン しお コチジャン	664 26.3
14 (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 みかん缶 もも缶	つちしょうが にんじん	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース	688 21.4
17 (月)	ごはん	とりにくのしょうがやき もやしのカレーあじ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ	とりにく あぶらあげ	つちしょうが はくさい ねぎ	もやし	こめ でんぷん	さとう こめあぶら	しょうゆ さけ みりん す カレーこ しお こしょう にぼし(だし)	603 27.3
18 (火)	ぜんりゅう ふんパン	かしわのケチャップに やさしいっぱいスープ ぶどうゼリー	パン とりむねにく ショルダ・ペーコン	ぎゅうにゅう	つちしょうが たまねぎ ぶどう缶	にんじん キャベツ こなかんてん	ぜんりゅうふんパン でんぷん さとう	こめあぶら	しょうゆ ケチャップ ウスターソース スープベースチキン ローリエ しお ぶどうジュース	632 28.7
19 (水)	わかめ ごはん	かんとくに キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ひらてん	たきこみわかめ やきちくわ はなかつお	こんにやく だいこん	にんじん キャベツ	こめ じゃがいも	むぎ さとう	しょうゆ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ	592 24.1
20 (木)	和食の日こんだて ごはん	にぎかな ちぐさあえ すましじる(こんぶ・けずりぶし)	ぎゅうにゅう とうふ	さば	つちしょうが もやし えのきだけ ねぎ	ほうれんそう にんじん	こめ しろいりごま はなふ	さとう すりごま	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	592 24.5
21 (金)	行事食 ねぶかめし	ちくわのカレーあげ さんしょくやさしいため むらくもじる	あぶらあげ やきちくわ わかめ	ぎゅうにゅう たまご	ねぎ にんじん	もやし にら	こめ こめあぶら しろいりごま	こむぎこ ごまあぶら	うすくちしょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし) カレーこ しお しょうゆ	672 24
25 (火)	3年 社会見学 こくとうパン	みそふうみシチュー やさしいため	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぶたにく しんしゅうみそ	たまねぎ グリンピース もやし	にんじん キャベツ にら	こくとうパン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター	しお こしょう しょうゆ	683 25.7
26 (水)	げんまい ごはん	マーボーだいこん だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう あかみそ たづくり	ぶたひきにく だいず	つちしょうが だいこん にんじん ほししいたけ にら	にんにく たまねぎ ゆでたけのこ	こめ こめあぶら ごまあぶら しろいりごま	げんまい さとう でんぷん	しょうゆ さけ トウバンジャン	630 24.2
27 (木)	ピビンパ (ごはん)	ピビンパ (にくそぼろ・だいこんナムル ・もやしとほうれんそうのナムル) わかめスープ	ぎゅうひきにく ぎゅうにゅう わかめ	ぶたひきにく	にんにく ほうれんそう だいこん ホールコーン つちしょうが	ねぎ もやし にんじん	こめ さとう	ごまあぶら しろいりごま	しょうゆ みりん す いちみつがらし うすくちしょうゆ しお スープベースチキン	550 20.1
28 (金)	6年 社会見学 ごはん	さつまいものてんぷら ひじきのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ しんしゅうみそ	ひじき ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ	こめ こむぎこ	さつまいも こめあぶら さとう	ベーキングパウダー しお しょうゆ にぼし(だし)	668 20.7	



11月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年11月発行

校庭の木々が色づき、日に日に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う「和食の日」があります。

給食では和食の日に合わせだしを生かした献立を取り入れ和食の良さを伝え

ます。地元産の冬野菜もたくさん取り入れ、からだが温まる給食を提供していきたいとおもいます。



日本の伝統的な食文化「和食」に親しもう

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たことを機に、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。給食でも、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。

～給食で感じる和食のいいところ～

長岡第七小学校の和食献立は20日です。

副菜：千草和え

日本には四季があります。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。

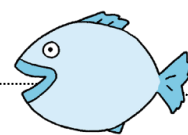
主食：ごはん

ごはんだけでは不足しがちな栄養素を、おかず、汁物などで補います。給食でもごはんを中心に一汁二菜の形を大切にしています。



主菜：煮魚

煮魚に使うみりん、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。食材を長く保存しておいしく食べられるため加工品や発酵食品が作られ発展してきました。



汁物：すまし汁（かつお・昆布だし）

だしは和食の味のいの基本です。

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。



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・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
ベーコン 愛媛・九州他
鶏卵 京都
大豆 北海道

長岡京市地元産
だいこん はくさい ねぎ
こまつな ほうれんそう

*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。

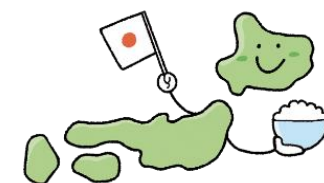
じゃがいも 北海道 土しょうが 高知 セロリー長野他
たまねぎ 北海道他 にら 高知 にんじん 北海道
にんにく 青森 パセリ 長野他 さつまいも 茨城他
もやし 岐阜 白ネギ 滋賀他 みつば 滋賀他
たけのこ水煮 京都 まいたけ 広島他 白菜キムチ滋賀・長野他

さば京都 きびなご長崎 ホキ ニューージーランド



日本の食文化を大切にしよう！

新嘗祭 にいなめさい



新嘗祭（にいなめさい）は、その年の作物を収穫できたことに感謝をし、来年の五穀豊穡を願う行事です。現在では、「23日勤労感謝の日」として知られています。京都では昔からこの新嘗祭に「根深めし」というご飯が食べられています。九条ネギを使って作られ、炊いたごはんがネギの中に入っていると来年は豊穡となると言われています。21日の給食には「根深めし」が登場します。



人気のこんだてより

<焼きコロッケ>

材料 4人分

じゃがいも 2個 しお こしょう
牛ミンチ30g ぶたミンチ30g
たまねぎ1/4コ 豆乳 大さじ1
炒め油 パン粉 少々

<ソース>

ウスターソース 大さじ1
さとう 大さじ1

- ① パン粉は油を少しかけて、フライパンで炒る。じゃがいもはいちょう切りにし、やわらかくゆでてつぶしておく。たまねぎはみじん切り。ソースの調味料を合わせて加熱しておく。
- ② フライパンに油を熱し、肉を炒める。火が通ったら、たまねぎを加えて炒める。
- ③ じゃがいも、豆乳を混ぜ合わせて調味する。
- ④ 小さめのカップに入れて、炒ったパン粉をのせる。
- ⑤ オーブンで焼く。200℃ 約10分
- ⑥ ソースをかけて仕上げる。

