

1月 よてりこんだてひょう



☆牛乳1本(200ml)がつきます。



R8・1

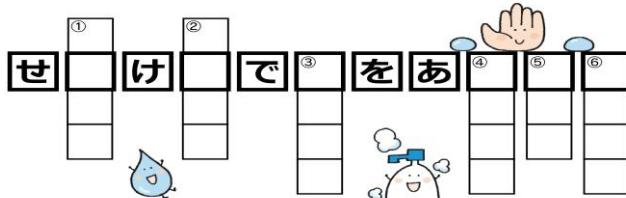
長岡第七小学校

	こんだて		おもなさいりょう			その他の ちようみりょう	カリー(kcal) タップリ(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		
9 (金)	ごはん	さかなのあますソースかけ こうはくなます きょうふうみそしる	ぎゅうにゅう ぶり しろみそ とりにく しんじゅうみそ	つちしょうが ねぎ だいこん きんときんじん ほうれんそう	こめ こむぎこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま すりごま	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ さけ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	681 26.2
13 (火)	こがた コッペパン	スパゲティミートソース キャベツヒツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ	パセリ たまねぎ キャベツ レモン汁	パン スパゲティ オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ さとう	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ す	714 27.6
14 (水)	わかめ ごはん	きりばしだいこんと じゃがいものにもの おひたし	ぎゅうにゅう たきこみわかれ ぶたにく はなかつお	さりばしだいこん にんじん キャベツ もやし	こめ むぎ じやがいも つきこんにゃく こめあぶら さとう	しょうゆ	574 19.2
15 (木)	ごはん	はっぽうさい だいすのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいす ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	こめ こめあぶら でんぶん さとう	しお しょうゆ にぼし(だし)	596 24.6
16 (金)	ごはん	みそかつどん (みそかつ・ゆでやさい) たぬきじる	とりむねにく たまご あかみそ ぎゅうにゅう ひらてん あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん いたこんにゃく えのきだけ ねぎ つちしょうが	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら すりごま	しお こしょう さけ しょうゆ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ	681 29.7
19 (月)	げんまい ごはん	マーぼーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ たづくり あおのり	つちしょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	しょうゆ さけ トウバンジャン	603 21.4
20 (火)	あじつけ パン	ふゆやさいのクリームに もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン パセリ もやし	あじつけパン ジャガイモ こめあぶら バター こむぎこ	スープベースチキン しお こしょう カレーこ	661 23.1
21 (水)	ごはん	かしわのこはくあげ カラフルおひたし だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお あぶらあげ しんじゅうみそ	つちしょうが ホールコーン にんじん はくさい はなな だいこん ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら	しょうゆ にぼし(だし)	678 26.6
22 (木)	ごはん	ちゃんこなべ あおのりピーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しんじゅうみそ だいす あおのり	つちしょうが にんにく いとこんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぶかねぎ	こめ でんぶん こめあぶら	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし)	620 26.4
23 (金)	ごはん	かしわのすきやきに ひじきのソテー	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ひじき	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん ホールコーン にら	こめ じゃがいも つきこんにゃく やきふ さとう こめあぶら	しょうゆ しお こしょう	601 20.7
26 (月)	むぎごはん	カレーライス じもとさんだいこんのサラダ	とりにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト ボンレスハム	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー パン だいこん キャベツ	こめ むぎ こめあぶら ジャガイモ バター こむぎこ しお す 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 しお す こしょう	658 20.7
27 (火)	コッペパン	新 シェパードパイ 新 スコッチブロス	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうミンチ ぶたミンチ ショルダーベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	パン こめあぶら ジャガイモ バター おおむぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ トマトペースト ウスターソース スープベースチキン ローリエ	639 24.3
28 (水)	ごはん	新 さかなのたつたあげ ゆうすげむらのふろふきダイコン けんちんじる	ぎゅうにゅう サバ しろみそ とりにく とうふ あぶらあげ	つちしょうが だいこん ゆず にんじん ねぎ ごぼう	こめ でんぶん こまあぶら さとう じゃがいも しお	さけ しょうゆ けずりぶし(だし) みりん うすくちしょうゆ しお	650 26.1
29 (木)	ツナごはん	新 ワタナベさんのちゅうかなべ へんしんフルーツポンチ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん むきえだまめ つちしょうが にんにく もやし はくさい にら ほししいたけ おうとう缶 パイン缶	こめ ごまあぶら こめこマカロニほし こめこマカロニhardt みりん オイスターソース	さけ しょうゆ しお さけ スープベースチキン トウバンジャン みりん オイスターソース	664 24.9
30 (金)	スクランブル オムライス	もやしのカレーあじ レンズまめのスープ	とりにく ショルダーベーコン たまご ぎゅうにゅう ポークワインナー レンズまめ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく もやし キャベツ ホールコーン パセリ	こめ むぎ こめあぶら さとう	しろワイン ケチャップ しお こしょう カレーこ スープベースチキン	601 23.6

きゅうしょくしゅうかん
とくべつこんだて

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
太枠の中に言葉があらわれます。



- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

1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）

長岡市地元産
だいこん はくさい ねぎ
ほうれんそう はなな キャベツ

*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。

牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
ブリ 京都 サバ 京都

じゃがいも 北海道他 にんじん長崎他 たまねぎ 北海道
きんときんじん 京都他 にんにく 青森他
パセリ 香川他 土生姜 高知 もやし 岐阜
ビーマン 高知他 セロリー 長野 白ねぎ 滋賀
にら 高知 ごぼう 青森他 さといも 愛媛他
だけのこ水煮 京都都 冷凍むきえだまめ北海道
干しシタケ 九州他



1月 給食だより

としょ きゅうしょく 図書コラボ給食

ものがたりでりょうりたの
～物語に出てくる料理を楽しもう～

1月26日(月)～1月30日(金)は、七小の給食週間です。給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるための一週間です。今年度のテーマは、「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」です。学校の図書室の中にも、食べ物が出てくる本がたくさんあります。絵本はもちろん、イラストの入っていない物語や小説では、「どんな形? どんな匂い? どんな色? の料理かな…??」など想像すると楽しいですね! シリーズ本も多くありますので、これを機会にぜひ読んでみてください。

26日(月)
『給食室のいちにち』より

カレーライス

じもとさんだいこん
地元産大根のサラダ

*給食室の仕事をまとめた一冊です。



さく: 大塚 菜生 絵: イシヤマアズサ
出版社: 株少年写真新聞社

28日(水)
『ゆうすげ村の小さな旅館』より
ごはん 魚の竜田揚げ

ゆうすげ村のふろふきダイコン
けんちん汁

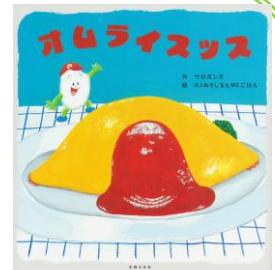
* 小学3年生の国語下巻に
出てくるお話です。



さく: 茂市 久美子
絵: 菊池 恵子
出版社: 講談社

30日(金)
『オムライスっす』より
スクランブルオムライス
もやしのカレーあじ
まめ
レンズ豆のスープ

*軽快にオムライスを
つくっていきます。



作: ケロポンズ
絵: D.J.みそるとMCごはん
出版社: 主婦の友社

27日(火)
『ハリー・ポッターと秘密の部屋』より
コッペパン
シェバードパイ
スコッチブロス



*魔法使いの学校
大人気シリーズです。

さく: ジェイ・K.ローリング 訳: 松岡 佑子
出版社: 静山社

29日(木)
『ワタナベさん』
『へんしんへんしんフルーツポンチ』より
ツナごはん
ワタナベさんの中華なべ
へんしんフルーツポンチ



* ポップなイラストのかわいい絵本です。



さく: 北村 直子
作: 北村 直子
出版社: 偕成社



さく: 山本 祐司
作: 山本 祐司
出版社: ほるぶ出版

長岡京市立長岡第七小学校
令和8年1月発行



きゅうしょくしつ
『給食室のいちにち』から、
きゅうしょく つく
給食がどのように作られているのか知ろう!!

しつもん こた
この7つの質問に答えられるかな?

- ① 給食の材料はいつ届いているのかな?
- ② 届いた材料は何回洗うのかな?
- ③ 給食室の部屋が細かく区切られているのはなぜかな?
- ④ 材料や仕上がった料理を保存している理由は?
- ⑤ 料理の温度を測っているのはどうして?
- ⑥ 給食の分量はどのように決めているの?
- ⑦ 調理員さんや栄養士の嬉しいことは?

こた きゅうしょくしつ なか ほん よ
※答えは『給食室のいちにち』の中にあります。本を読んでみてね♪

