

給食だより



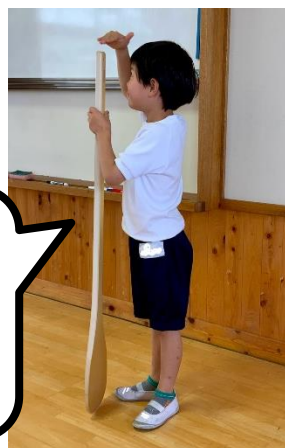
令和7年7月
長法寺小学校

ランチルーム給食がはじまりました

火・木・金と1クラスずつ各学年を呼び、ランチルーム給食を実施しています。火曜日はトースターでパンが焼けます。木・金は栄養教諭からの食についての話をしています。1年生は調理員さんの仕事について学びました。



ちょうり器具
大きい！



給食試食会 ありがとうございました！

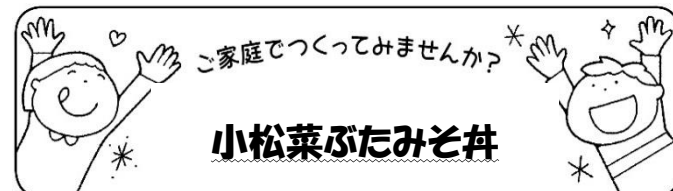
1年生の保護者を対象に給食試食会を実施しました。

当日の献立は「小松菜豚みそ丼・牛乳・中華スープ」、初めに給食がある意義や、給食献立の乙訓地域のこだわりをお伝えしました。



○試食会感想より

- たくさんの食材を使って、温かくおいしい給食で嬉しく思いました。
- 量の多さに驚きました！彩り豊かで、種類も多くとてもおいしかったです。
- 具たくさんでいろんな種類の食材が使われていて、家庭でももう少し工夫しようと思いました。味もおいしかったです。
- 優しい味付けて、出汁の香りがしておいしかったです。家では濃いので、出汁を活用して減塩に努めたいと思います。
- 学年ごとに量が違うことをお聞きして安心しました。
- 野菜がたくさん入っていますが、食べやすい大きさに切っていており、野菜嫌いのわが子でも給食がおいしいと帰ってくる理由がわかった気がします。



小松菜ぶたみそ丼

○材料（4人分）

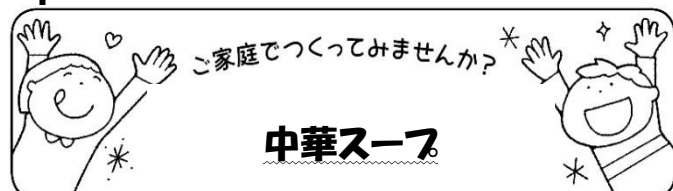
米	320g	豚ひき肉	120g
ごま油	2g	小松菜	80g
切干大根	12g	もやし	100g
にんじん	40g	赤味噌	32g
みりん	20g	酒	20g
砂糖	6g	ごま	4g
片栗粉	2g		
オイスターソース	10g		

○作り方

- 1 ごはんは炊いておく。
- 2 小松菜は、茎は千切り、葉っぱは3センチに切る。人参は千切りにしておく。
- 3 切干大根は水で戻して、水気をしぼっておく。
- 4 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 5 もやし、にんじん、切干大根、小松菜の順に加えて、炒めていく。
- 6 調味料で味をつけて、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごまを加えて仕上げる。



試食会の メニューです



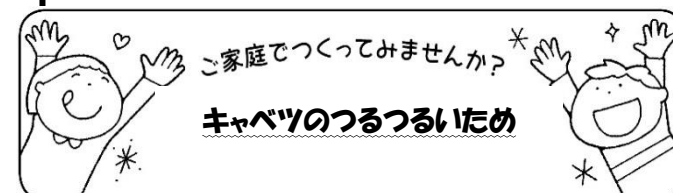
中華スープ

○材料（4人分）

卵	1個半	乾燥わかめ	2g
しいたけ	2g	木綿豆腐	80g
キャベツ	40g	にんじん	20g
ねぎ	20g	しょうが	2g
薄口醤油	15g	塩	少々
チキンスープ	500ml		

○作り方

- 1 わかめと干しいたけは水でもどしておく。
- 2 しいたけとにんじんは千切り、キャベツは3センチの短冊切り、ねぎは小口切り、木綿豆腐は角切りにしておく。
- 3 しょうがはしょうが汁にする。
- 4 チキンスープを熱し、しいたけ、にんじん、キャベツ、豆腐、わかめを入れる。
- 5 調味して、溶き卵、ねぎを加えて仕上げる。



キャベツのつるつるいため

○材料（4人分）

ベーコン	20g	キャベツ	130g
マロニー	15g	油	2g
にら	20g	砂糖	2.5g
濃口醤油	6g	塩こしょう	少々
酒	1.5g		

給食で定番のメニューです

○作り方

- 1 キャベツは1×3の短冊切りにし、にらは3センチ長さにする。
- 2 マロニーは下茹でしておく。
- 3 フライパンに油をひき、ベーコン、キャベツ、にらの順に炒め、マロニーを入れて炒める。
- 4 調味料で味付けをして仕上げる。

★マークは
しんメニュー

7月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質(g)
1 (火)	コッペパン	コッペパン ラタトゥイユグラタン やさしいばいスープ	パン オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー チーズ ベーコン	なす ズッキーニ たまねぎ トマト にんにく パセリ にんじん きゃべつ	しお こしょう チキンスープ ローリエ	560 21.9
2 (水)	ごはん	ごはん チキンカツ もやしのカレーソテー たまねぎのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご どうふ わかめ	もやし パセリ ねぎ たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスター さとう カレーこ みそ けずりぶしだし	655 27.5
3 (木)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも さんしょくやさしいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし にら	さとう こいくちしょうゆ しお	580 18.7
4 (金)	ごはん	ごはん ★ちくわのかばやしソース ひじきのいために とうがんのそぼろじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん とうがん しょうが ねぎ	さとう こいくちしょうゆ みりん さけ にぼしだし うすくちしょうゆ しお	717 24.5
7 (月)	ごはん	★にしよくどん キャベツのツナいため たなばたじる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こめこマカロニ	とりにく たまご ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ	たまねぎ にんじん しょうが きゃべつ にら しいたけ ねぎ	こいくちしょうゆ さとう みりん しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶしだ し	585 21.7
8 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン なつパスタ フレンチサラダ	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ハム	パセリ たまねぎ コーン なす ズッキーニ トマト きゃべつ にんじん	しお こしょう ケチャップ こいくちしょうゆ	666 24.1
9 (水)	むぎごはん	スープカレー きゅうりのしょうがいため	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご きゅうり しょうが	しお こしょう カレーこ トマトペースト ケチャップ あかワイン ウスター こいくちしょうゆ ガラムマサラ す さとう	587 20.6
10 (木)	えだまめごはん	えだまめごはん かしわのこはくあげ まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん きゃべつとにんじんのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし わかめ	えだまめ しょうが とうがらし きゃべつ たまねぎ にんじん	しお さけ こいくちしょうゆ さとう さけ みそ にぼしだし	627 24.8
11 (金)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーなす じゃこのカレー-ふうみあげ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす にら	さとう こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン カレーこ	591 21.3
14 (月)	ごはん	ごはん ★チーズタッカルビ ★かんこくふうわかめスープ	こめ ごまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにく わかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ かぼちゃ もやし コーン ねぎ	さけ こいくちしょうゆ コチジャン さとう みりん しお うすくちしょうゆ チキンスープ	640 24.6
15 (火)	バターパン	バターパン ポークビーンズ やきとうもろこし	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	ケチャップ ウスター あかワイン さとう しお こしょう こいくちしょうゆ	695 25.5
16 (水)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん パイン	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 こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン	687 21.3

～7月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ	きょうと
むぎ	ふくい
げんまい	さが ふくおか ほか
こめこマカロニ	ぐんま いしかわ ほか



さば	きょうと
しらすぼし	ひょうご ほか
かえりじゃこ	きゅうしゅう ほか



ぎゅうにく	ほっかいどう あおもり ほか
とりにく	ひょうご みやざき ほか
ぶたにく	あいち かごしま みやざき ほか
たまご	きょうと
だいず	ほっかいどう



じもとさん(ながおきょうしさん)	
なす たまねぎ じゃがいも きゅうり	



とうがん	おかやま ほか	セロリー	ながの ほか
にんじん	わかやま ほか	にら	こうち
かぼちゃ	ながさき ほか	ピーマン	みやざき ほか
ズッキーニ	きょうと ほか	キャベツ	きょうと ほか
ねぎ	きょうと ほか	しょうが	こうち きょうと
まんがんじとうがらし	きょうと		



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!

今月の世界の料理「韓国」献立 タッカンマリ 韓国風わかめスープ

<韓国ってどんな国?>

人口:5156万人(日本の約2分の1)

面積:10万km²(日本の約4分の1)

位置:日本海をはさんで日本の隣

首都:ソウル

言語:韓国語(韓国語の文字は
「ハングル」と言う)

おいしい⇒「マシッソヨ」

特徴:韓国の音楽「K-POP」は国境を
越えて、多くの人に愛されている

<食文化>

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、にんにくやねぎといった香味野菜
を使った料理が有名です。

「キムチ」や調味料の「コチジャン」など韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。
「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源(やくしょくどうげん)」
の考えが韓国料理の基礎となっています。食事は金属やステンレスでできた「箸」や「ス
プーン」を使います。

