

いただきます



心地よい季節になりました。

新学期をおかえて1ヶ月。新しい環境にも慣れ、疲れが出てくる時期でもあります。栄養・休養をしっかりとって体調を崩さないようにしましょう

学校給食の食事内容について



給食は残さず
食べなくちゃ
いけないの？



4向小の給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」と乙訓地域での身体測定の結果を基に栄養量を算出し、1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、食材や調理方法を工夫して提供しています。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

学校給食摂取基準

【】内は乙訓地域で算定した値です。

区分	中学年(8~9歳)の場合
エネルギー (kcal)	650【644】
たんぱく質 (%エネルギー)	13~20%【17%】
脂質 (%エネルギー)	20~30%【25%】
ナトリウム (g) (食塩相当量)	2未満
カルシウム (mg)	350
マグネシウム (mg)	50
鉄 (mg)	3
ビタミンA (μgRAE)	200
ビタミンB1 (mg)	0.4
ビタミンB2 (mg)	0.4
ビタミンC (mg)	25
食物繊維 (g)	4.5以上

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。



★楽しい雰囲気食べると、よりおいしく感じます。



1年生の給食の様子

1年生の給食が始まり、2週間が経ちました。小学校で初めて食べる給食なので、給食当番の仕方、トレーの受け取り方、牛乳パックの開け方、片付け方など慣れないことが多いですが、上手にできるようになってきました。お家でもぜひ、配膳のお手伝いやお箸の使い方などみてあげてください。



世界の料理を味わおう！

5月19日(月)

「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「タイ王国」

献立 ガパオライス ヤムウンセンふういため

<タイってどんな国？>

人口：約6600万人(日本の半分)

面積：51万4000キロメートル(日本の1.4倍)

位置：日本の南西

首都：バンコク

言語：タイ語 おいしい⇒อร่อย(アローイ)

特徴：歴史のある仏教寺院や美しいリゾートビーチがたくさんある

左手は不浄の手のため、握手は右手でおこなう

<食文化>

主食は日本と同じ「米」ですが、タイ米という細長いコメが主に食べられています。

主菜は肉や魚が主に使われており、宗教上牛肉を食べない人が多いです。味付けにスパイスを使うことが多く、1つの料理に

甘味、酸味、辛味などいろんな味をつめこんでいます。

南国のフルーツも多く有名です。



産地情報 ~5月の主な食材の産地をお知らせします~



牛肉 北海道 青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
卵 京都

じゃがいも 鹿児島他 たまねぎ 長崎他
人参 徳島他 土生姜 高知
にんにく 青森 もやし 岐阜

米 京都府産
牛乳 南丹市八木町

つばす 岩手
さわら 京都

向日市地元産 キャベツ たまねぎ じゃがいも

5月 きゅうしよくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん		こめ		686 27.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのたつたあげ	つばす	かたくりこ あぶら	しょうが	
	いとこんにやくとだいのにももの	だいの ぶたミンチ	あぶら いとこんにやく さとう	にんじん さやいんげん しょうが	
	キャベツとにんじんのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん	
こどものひこんだて 					
2 (金)	ぶたどん	ぶたにく	こめ こんにやく さとう	しょうが たまねぎ	659 26.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう あぶら	にんじん もやし	
	くさもち	あずき	しらたまこ さとう	よもぎ	
7 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ おぎ		622 20.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	ぎゅうにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース	
	キャベツのつるつるいため	ベーコン	マロニー あぶら さとう	キャベツ いら	
3ねんせい えんそく (きゅうしよくなし)					
8 (木)	げんまいりごはん		こめ げんまい		609 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ みそ	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら	
	じゃこのカレーふうみあげ	かえりじゃこ あおのり	こむぎこ あぶら		
9 (金)	ソースカツどん	とりにく	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ	639 26.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ たまねぎ	
12 (月)	ごはん		こめ		573 26.2
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくぜんに	とりにく ちくわ あつあげ	あぶら さとう	こんにやく たけのこ ごぼう にんじん グリーンピース	
	ぶたもやしいため	ぶたにく	あぶら	もやし いら	
13 (火)	こくとうパン		パン		644 24.0
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ	
	キャベツのソテー	ベーコン	あぶら	キャベツ にんじん	
14 (水)	ごはん		こめ		618 26.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さかなのてりやき	さわら	さとう かたくりこ		
	きりぼしだいこんのいためナムル	ぶたにく	さとう ごまあぶら ごま	きりぼしだいこん にんじん いら ねぶかねぎ	
	やさいのすましじる	わかめ		たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	
15 (木)	ごはん		こめ		676 26.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヤンニョムチキン	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく	
	さんしよくやさしいため		ごまあぶら ごま	もやし にんじん いら	
たまごスープ	たまご かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ		
16 (金)	ひじきごはん	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリーンピース	549 23.3
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きびなごのチーズあげ	きびなご こなチーズ	こむぎこ コーンスターチ あぶら		
	いとかんてんのスープ	ベーコン	ごまあぶら	かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	

ばんぱくこんだて せかいのごはん 「タイリょうり」					
19 (月)	ガパオライス	とりミンチ	こめ ごまあぶら さとう	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン	597 25.7
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ヤムウンセンふういため	ぶたにく	あぶら マロニー さとう	もやし にんじん にんにく レモンかじゅう	
	こまつなスープ	ベーコン とうふ わかめ	ごまあぶら	こまつな たまねぎ ねぎ	
2ねんせい えんそく (きゅうしょくなし)					
20 (火)	ココアパン		パン あぶら さとう		779 27.3
	セルフサンド	ぎゅうミンチ	パン あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ	
1ねんせい えんそく (きゅうしょくなし)					
21 (水)	ごはん		こめ		602 27.8
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	とりにくのしょうがやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが	
	ひじきのいために とうふとわかめのみそしる	ひじき あぶらあげ とうふ わかめ みそ	あぶら さとう	にんじん キャベツ ねぎ	
6年生 修学旅行 (給食なし)					
22 (木)	ごもくごはん	とりにく あぶらあげ	こめ	にんじん ごぼう	434 17.0
	キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	あぶら	ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	
	にらたまスープ	ベーコン たまご	じゃがいも	たまねぎ にんじん にら	
6年生 修学旅行 (給食なし)					
23 (金)	ごはん		こめ		651 23.1
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		
	ピリからセンイ	ぶたにく	いとこんにやく さとう ごまあぶら	たけのこ もやし にんじん にら しょうが	
たまねぎのみそしる	わかめ みそ		キャベツ たまねぎ ねぎ		
26 (月)	ごはん		こめ		667 25.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かしわのあまからに	とりにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうが	
	キャベツのツナいため	ツナ	ごまあぶら さとう ごま	キャベツ にら	
くきわかめのすましじる	とうふ くきわかめ		えのきだけ ねぎ		
27 (火)	ゴッペパン		パン		636 26.9
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん	
こまつないため	ツナ	ごまあぶら さとう すりごま	こまつな もやし にんじん		
28 (水)	わかめごはん		こめ おぎ		571 19.6
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	きりぼしだいこんと じゃがいものにももの	ぶたにく	じゃがいも こんにやく あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
もやしのナムル	ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう		
29 (木)	チキンカレー	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご	693 21.4
	ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト		パインかん みかんかん	
4ねんせい しゃかいけんがく (きゅうしょくなし)					
30 (金)	ごはん		こめ		596 24.5
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	はっぼうさい	ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	
だいずのいそに	だいず ひじき	さとう			