

5月 食育だより

長岡京市立神足小学校
令和6年5月



新学期が始まり、1か月がたちました。新しい環境にも慣れてきたと同時に疲れも出てくる頃ではないかと思ひます。環境が変わり、生活のリズムが乱れると、体調も崩しやすくなります。ゴールデンウィークもありますので、規則正しい生活を身に付けていくために『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけ、生活リズムを整えましょう。

「五節句(五節供)」と行事食について知ろう!

5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健全な成長を祝う「端午の節句」でもあります。節句と名のつく行事はほかに、1月7日の「人日の節句」、3月3日の「上巳の節句」、7月7日の「七夕の節句」、9月9日の「重陽の節句」があり、まとめて「五節句(五節供)」と呼ばれます。

中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したもので、行事食には、健康で幸せに暮らせるようにという願いが込められています。それぞれの節句には、邪気(病気や災難を起こす悪い気)を払うとされる季節の植物が用いられているのも特徴です。



こどもの日は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」日として定められており、本来は、端午の節句とは別の行事です。

1/7
人日の節句
(七草の節句)
七草がゆ

3/3
上巳の節句
(桃の節句)
はまぐりのうしお汁

5/5
端午の節句
(菖蒲の節句)
かしわもち

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、男の子の健全な成長を祝います。香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

7/7
七夕の節句
(笹の節句)
そうめん

9/9
重陽の節句
(菊の節句)
菊花酒
菊料理

6年生が
たけのこほりをして、



3年生が
皮むきをしました。



調理員さんが心を込めて
調理してくれました。

「学校のたけのこ」を
おいしくいただきました!

とっても
おいしかったです!



給食レシピ紹介

たけのこずし

【材料(4人分)】

【作り方】

★	米飯	4人分	卵	1こ	①合わせ酢(★)を加熱する。
	砂糖	大2	塩	少々	②しらす干しを★につける。
	酢	大2と1/2	油	少々	③だしを煮立て、☆を入れ、調味し、フキを加える。
	塩	小1/2	焼きのり	少々	④卵は炒り卵にする。
	しらす干し	10g			⑤米飯に★と☆と卵を混ぜる。
☆	たけのこ	80g			
	にんじん	40g			
	干し椎茸	1枚			
	砂糖	大1			
	塩	少々			
	醤油	小2/3			
	削り節(だし)	50g			
	ふき	20g			





5がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
			エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をどとのえる	
1 (水)	ごはん きゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ひじきのソテー みそしる	648 22.6	こめ かたくりこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき 信州みそ	はまち わかめ	しょうが にんじん にら たまねぎ	ねぎ どうもろこし キャベツ
2 (木)	ぶたどん きゅうにゅう キャベツのツナいため くさもち	683 27.2	こめ さとう ごま	こんにやく ごまあぶら しらたまご	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あずき	しょうが キャベツ よもぎ	たまねぎ にら
7 (火)	ココアパン きゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) ABCスープ	619 20.5	パン さとう マヨネーズ	あぶら テーブルロール マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン	ツナ	きゅうり たまねぎ どうもろこし	キャベツ にんじん パセリ
8 (水)	ごはん きゅうにゅう タンドーリチキン やさしいため じゃがいものみそしる	633 24.8	こめ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト 信州みそ	とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし たまねぎ	にんじん にら
9 (木)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの こまつないため	600 20.1	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにやく さとう すりごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん こまつな	にんじん もやし
10 (金)	ごはん きゅうにゅう はっばうさい(えび) だいずのいそに	594 24.5	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
13 (月)	とりそぼろどん きゅうにゅう もやしとツナのソテー ニラたまスープ	589 25	こめ さとう	あぶら じゃがいも	とりミンチ ぎゅうにゅう ベーコン	のり ツナ たまご	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん しょうが にら
14 (火)	あじつきパン きゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	695 26	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ハム	たまねぎ キャベツ	にんじん
15 (水)	ごはん きゅうにゅう ちきんのなんばんソース まめとコーンのソテー とうふのみそしる	686 29.9	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ あぶら バター	ぎゅうにゅう ひよこまめ とうふ 赤みそ	わかどりもも ベーコン わかめ	たまねぎ ピーマン えだまめ	にんじん どうもろこし ねぎ
16 (木)	ひじきごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ どさんこスープ	671 25.5	こめ さとう ごまあぶら	あぶら こむぎこ じゃがいも	ひじき あぶらあげ ちくわ チーズ	とりにく ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく	にんじん しょうが たまねぎ どうもろこし	グリーンピース にんにく もやし
17 (金)	ごはん きゅうにゅう さわらのレモンしょうゆやき いとこんにやくとだいずのもののみそしる	634 29.3	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう だいず とうふ 赤みそ	さわら ぶたミンチ わかめ	レモン にんじん しょうが ねぎ	いとこんにやく さいやいんげん キャベツ
20 (月)	チキンカレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	678 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなちーず 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	しょうが にんじん みかん
21 (火)	コッペパン きゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ プリン	686 29.3	パン あぶら	かたくりこ プリンのもと	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
22 (水)	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) キャベツのつつつるいため すましじる	612 24.8	こめ マロニー	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	さば とうふ	しょうが にら ねぎ	キャベツ えのきだけ
23 (木)	ソースカツどん きゅうにゅう きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	713 24.2	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう 信州みそ	たまご あぶらあげ	キャベツ こまつな	きりぼしだいこん たまねぎ
24 (金)	げんまいりごはん きゅうにゅう まーぼーとうふ もやしのナムル	615 24.9	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	ぶたミンチ 赤みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ もやし
27 (月)	ごはん きゅうにゅう チキンカツごまみそソース はりはりキムチ わかめスープ	656 26.8	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら すりごま	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし	とりにく 赤みそ わかめ	きりぼしだいこん にら ねぎ	はくさいキムチ どうもろこし しょうが
28 (火)	こくとうパン きゅうにゅう クリームに キャベツのソテー	661 23.6	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ
29 (水)	ごもくごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ みそしる	569 24.7	こめ コーンスターチ	こむぎこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう たまご わかめ	あぶらあげ きびなご チーズ 赤みそ	にんじん キャベツ ねぎ	ごぼう たまねぎ
30 (木)	わかめごはん きゅうにゅう にくじゃが もやしのカレーマヨいため	630 20.4	こめ じゃがいも あぶら マヨネーズ	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ グリーンピース	にんじん もやし
31 (金)	ごはん きゅうにゅう さかなのたつたあげ ピリからセンイ やさいのすましじる	629 23.4	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	はまち わかめ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ	いとこんにやく もやし にら えのきだけ

★季節のこんだてのお知らせ★

5/2に、手作りの「くさもち」が登場します！
お楽しみに～！



5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会他)

じゃがいも 長崎他 たまねぎ 長崎他 にんじん 徳島他 にんにく 青森 にら 高知 しょうが 高知	冷凍ヨモギ 山形	地元産(長岡京市産) たまねぎ	糸こんにやく 群馬 つきこんにやく 群馬
大豆 北海道 ベーコン 九州 鶏卵 京都	さば 長崎 きびなご 長崎 はまち 長崎 冷凍むきえび ミャンマー他	牛肉 北海道他 豚肉 愛知他 鹿児島他 鶏肉 兵庫他	



*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。