

6月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和6年6月



6月は「食育月間」です。子どもたちにとって、健全な食生活を送ることはとても大切です。心身の成長にも大きく影響します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか。

「6月は食育月間」食について考える月間

また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。6月の給食でも、噛みごたえのある食材を使用した献立や歯を丈夫にするカルシウムを多く含んだ食品を使用した献立を取り入れています。

「食育」の大きな目標は、様々な経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健康的で心豊かな食生活を実践できる人を育てることです。学校においても教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で家庭において、子どもたちの食に気を配っていただくことは、子どもたちの成長において非常に大切なことです。



家族そろって食事をしたり、一緒に準備や後片づけをする機会を大切にしたり、旬の食材を料理に取り入れたり、少し意識することで家庭での食育は実践できます。ライフスタイルも様々な時代だからこそ、家庭の食育は大切にしたいですね。

給食当番のようす ～1年生～



はじめての給食当番を毎日がんばっています！

「かむ力」をつける食事

よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防になるだけでなく、消化の促進や味覚の発達、脳の働きの活性化など、体によい効果がたくさんあります。

噛みごたえのある食べ物は、よくかまないと食べられないので、かむ力をつけるにはよい食材です。また、歯を丈夫にするためには歯の主な材料となる栄養素、カルシウムも大切です。給食でもかめるように、繊維のある野菜や豆を多く取り入れたり、玄米ご飯や麦ご飯を毎月出しています。

噛みごたえのある食べ物



カルシウムを多く含む食べ物



は 歯を強くする献立

3日 肉みそ丼

★切り干し大根を入れています。

4日 ツナポテトのマヨネーズ焼き

★豆を使った具にチーズをかけて焼き上げます。

5日 抹茶プリン

★抹茶プリンには牛乳を使っています。

6日 焼き魚（ししゃも）

★ししゃもを丸ごと焼きます。

7日 こまつな炒め

★小松菜をたっぷり使います。



歯と口の健康週間に
合わせて、かみごたえのある料理やカルシウムを多く含む料理が給食で登場します。



6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

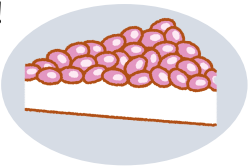
長岡京市立神足小学校

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		体の調子をととのえる	
3 (月)	にくみそどん きゅうにゅう くきわかめのすましじる	618 23.5	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたミンチ ぎゅうにゅう くきわかめ	赤みそ とうふ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく えのきだけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
4 (火)	ジャムサンド きゅうにゅう ツナポテトのマヨネーズやき やさいいっぱいスープ	647 23.8	パン じゃがいも マヨネーズ	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	おおふくまめ チーズ	たまねぎ にんじん	キャベツ
5 (水)	ドライカレー きゅうにゅう ワントンスープ まっちゃプリン	668 25.6	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ワントンのかわ プリンのもと	ひよこまめ ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク	ぎゅうミンチ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ	ピーマン にんにく たけのこ はくさい
6 (木)	ごはん きゅうにゅう やきざかな(ししゃも) キャベツのつるつるいため かきたまじる	584 23.1	こめ あぶら かたくりこ	マロニー さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ししゃも たまご わかめ	キャベツ にんじん	にら ねぎ
7 (金)	ごはん きゅうにゅう ちくわのカレーあげ こまつないため あおさのみそしる	676 25.4	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ツナ 赤みそ	ちくわ とうふ	こまつな にんじん	もやし みつば
10 (月)	わかめごはん きゅうにゅう ちくぜんに もやしのカレーソテー	576 22.5	こめ あぶら	むぎ さとう	わかめ とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう ちくわ	こんにゃく ごぼう グリーンピース	たけのこ にんじん もやし
11 (火)	ミルクパン きゅうにゅう まめのミネストローネ カントリーポテト	634 20.8	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ チーズ	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリー トマト
12 (水)	ごはん きゅうにゅう さわらのレモンしょうゆやき ひじきのいために たまごスープ	622 27.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき たまご	さわら あぶらあげ かまぼこ	レモン キャベツ	にんじん ねぎ
13 (木)	チキンカレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	683 21.5	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく 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	しょうが にんじん みかん
14 (金)	ごはん きゅうにゅう さかなのたつたあげ ぶたもやしいため きりぼしだいこんとわかめのみそしる	607 26.3	こめ あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	さば あぶらあげ 信州みそ	しょうが にら たまねぎ	もやし きりぼしだいこん
17 (月)	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	588 18.9	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう ツナ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし
18 (火)	コッペパン きゅうにゅう ポテトチャウダー ナポリタンふういため	614 21.9	パン あぶら バター	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん	にんじん パセリ ピーマン
19 (水)	うめじゃごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ みそしる	635 23.9	こめ かたくりこ	ごま あぶら	しらすぼし とりにく 信州みそ	ぎゅうにゅう わかめ	うめぼし キャベツ にんじん	しょうが たまねぎ
20 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(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 ぶたにく 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
21 (金)	ごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ なつやさいのみそいため すましじる	606 24.2	こめ コーンスターチ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたミンチ とうふ	きびなご チーズ 赤みそ	たまねぎ ピーマン えのきだけ	にんにく あかピーマン ねぎ
24 (月)	ごはん きゅうにゅう かしわのあまからに さんしょくやさしいため みそしる	707 25.9	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく 信州みそ	しょうが にんじん たまねぎ	もやし にら
25 (火)	バターパン きゅうにゅう ポークビーンズ やさいいため	676 24.8	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	たまねぎ キャベツ にら	にんじん もやし
26 (水)	げんまいいりごはん きゅうにゅう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう 赤みそ あおのり	ぶたミンチ にぼし	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら
27 (木)	たこめし きゅうにゅう かしわのてりやき たまねぎのみそしる	524 27	こめ ごま	さとう	たこ わかどりもも わかめ	ぎゅうにゅう とうふ 信州みそ	しいたけ しょうが ねぎ	にんじん にんにく たまねぎ
28 (金)	ごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも ひじきのソテー みなづき	650 19.1	こめ こんにゃく さとう しょうしんこ	じゃがいも あぶら こむぎこ あまなっとう	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく	きりぼしだいこん とうもろこし	にんじん にら

★季節のこんだてのお知らせ★

6/28に、給食室手作りの「みなづき」が登場します。お楽しみに！

きょうと 6がつ
京都では、6月の
「なごし はらえ じき
夏越の祓」の時期に
「みなづき なづ
水無月」と名付けられた
わがし た しゅうかん
和菓子を食べる習慣があります。



6月の主な食材の産地

(資料提供(財)京都府学校給食会他)

にんじん 徳島他
にんにく 青森
にら 高知
キャベツ 京都他
こまつな 京都他
しょうが 高知

地元産(長岡京市
産)
たまねぎ
じゃがいも

大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

さば 長崎
さわら 京都
きびなご 長崎
タコ 九州
冷凍むきえび ミャンマー他

冷凍あおさ 愛知
梅干 和歌
山

牛肉 北海道
他
豚肉 青森他



*食材の入荷状況など、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。