

10月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和6年10月



10月に入り暑さがやっと和らいできましたが、季節の変わりめで体調管理が難しい時期ですね。「実りの秋」というように、秋には野菜や果物、魚など旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。秋の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。今月は、運動会もあります。しっかり体力をつけて「スポーツの秋」も楽しみましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「旬」とは、その食べ物が一番おいしく、栄養価も高く、たくさん出回る時期のことです。10月の給食には、さつまいもや栗、きのこ、地元産のなすが登場します。普段の給食によく出ているサバも旬を迎え、いつもより脂がのっておいしくなっています。



目の健康に役立つ食べ物とは？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマホやゲームで目が付かないうちに目をたくさん使っている人も多いと思います。目の健康を維持するのに役立つ栄養素を含む食べ物を意識して、目の健康についても考えてみましょう。



スポーツには食事*がカギ！



スポーツの競技で、自分が持っている力を十分に発揮するためには、食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。

日ごろから早寝・早起きと栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

朝ごはんを毎日必ず食べる 朝ごはんを食べると、体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。	よくかんで食べる 効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。	睡眠をしっかり取る 体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。
--	--	--

さつまいもと大豆の揚げ煮



【材料 4人分】

乾燥大豆 40g (一晩水に漬ける)
さつまいも 中1本
片栗粉 適量
揚げ油 適量

(蜜)

黒砂糖 20g
砂糖 小さじ2
水 小さじ2
塩 少々

【作り方】

- ① さつまいもは、1cm角に切ったあと、水にさらしてまわりのでんぷんを落とす。
- ② ①のさつまいもの水気をしっかり切り、素揚げする。
- ③ 戻した大豆の水気を切り、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ④ 蜜の材料を合わせて火にかけ、黒蜜を作る。
- ⑤ 揚げたさつまいもと大豆に蜜をからめる。

水煮ではなく、乾燥大豆を使うことで、ポリポリと食感よく仕上がりに、おやつ感覚で食べられます。





10がっ 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	
1 (火)	コッペパン ギョウにゅう コーンポテトグラタン いとかんてんのスープ	601 23.9	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら	ギョウにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ クリームコーン いとかんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん しょうが
2 (水)	わかめごはん ギョウにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	598 24.9	こめ あぶら さとう	むぎ かたくりこ	わかめ ぶたにく だいず	ギョウにゅう えび ひじき
3 (木)	ごはん ギョウにゅう にしんす キャベツとウインナーのソテー みそしる	611 21.7	こめ あぶら	さとう じゃがいも	ギョウにゅう ウインナー みそ	にしん あぶらあげ
4 (金)	ごはん ギョウにゅう ちくわのカレーあげ ぶたもやしいため ちゅうかスープ	668 25.4	こめ あぶら	こむぎこ	ギョウにゅう ぶたにく わかめ	ちくわ たまご とうふ
7 (月)	きのこぶたどん ギョウにゅう こまつなとハムのソテー	606 23.1	こめ あぶら ごま	こんにやく さとう	ぶたにく ハム	ギョウにゅう
8 (火)	ミルクパン ギョウにゅう あきのめぐみのシチュー もやしとツナのソテー	661 22.2	パン さつまいも こむぎこ	あぶら バター さとう	ギョウにゅう スキムミルク ツナ	ベーコン
9 (水)	くりごはん ギョウにゅう ししゃもからあげ キャベツのつるつるいため こまつなのみそしる	636 22.2	こめ かたくりこ マロニー じゃがいも	くり あぶら さとう	ギョウにゅう ベーコン みそ	ししゃも あぶらあげ
10 (木)	ごはん ギョウにゅう かりかりじゃこだいず にくじゃが ひじきのソテー	633 22.7	こめ さとう こんにやく	ごま じゃがいも あぶら	ギョウにゅう だいず ひじき	しらすぼし ギョウにゅう
11 (金)	ごはん ギョウにゅう かしわのこはくあげ ピリからセンイ いとこじる	681 25.9	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ギョウにゅう ぶたにく みそ	とりにく あずき
15 (火)	こがたコッペパン ギョウにゅう あきのスパゲティ キャベツのソテー	693 26.8	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ギョウにゅう ぶたミンチ	ギョウミンチ ベーコン
16 (水)	さつまいもごはん ギョウにゅう あつあげのちゅうかいために たまごスープ	575 22.4	こめ ごま さとう	さつまいも ごまあぶら かたくりこ	ギョウにゅう あつあげ かまぼこ	ぶたにく たまご
17 (木)	ごはん ギョウにゅう きびなごのなんばんづけ きりぼしだいこんのいためナムル たまねぎのみそしる	601 23.7	こめ かたくりこ さとう ごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたミンチ わかめ	きびなご とうふ みそ
18 (金)	チキンカレー ギョウにゅう フルーツのヨーグルトあえ	687 21.4	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ギョウにゅう
22 (火)	こくとうパン ギョウにゅう チリコンカン やさいいため	643 27.2	パン あぶら	じゃがいも さとう	ギョウにゅう ギョウミンチ	だいず
23 (水)	げんまいいりごはん ギョウにゅう まーぼーとうふ じゃこのカレーふうみあげ	643 26.7	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	ギョウにゅう とうふ にぼし	ぶたミンチ みそ あおのり
24 (木)	ごはん ギョウにゅう とりにくのパーベキューソース ごもくきんびら むらくもじる	628 24.9	こめ こんにやく ごま	さとう あぶら	ギョウにゅう ちくわ たまご	とりにく あぶらあげ わかめ
25 (金)	こぎつねごはん ギョウにゅう さばのたつたあげ やさいのすましじる	623 25.9	こめ さとう あぶら	ごま かたくりこ	あぶらあげ ギョウにゅう わかめ	しらすぼし さば
28 (月)	ごはん ギョウにゅう かしわのケチャップに はくさいのそぼろじる	644 26	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ギョウにゅう とりミンチ	とりにく
29 (火)	コッペパン ギョウにゅう さつまいもとだいずのあげに ABCスープ ぶどうゼリー	705 22.1	パン かたくりこ くるざとう マカロニ	さつまいも あぶら さとう	ギョウにゅう だいず ベーコン	キャベツ にんじん ぶどう ぶどうジュース
30 (水)	ごはん ギョウにゅう さばのみそに もやしのナムルふう すましじる	593 25.3	こめ ごまあぶら	さとう	ギョウにゅう みそ とうふ	さば ちくわ
31 (木)	わかめごはん ギョウにゅう とうふのごもくに キャベツのツナいため	595 25.1	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	わかめ とうふ ひじき	ギョウにゅう とりにく ツナ

10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)

じゃがいも たまねぎ にんじん にんにく にら	北海道他 北海道他 北海道他 青森 高知	さつまいも こぼろ はくさい かぼちゃ チンゲンサイ	茨城他 青森他 長野他 北海道他 長野他	大豆 ウインナー ベーコン 鶏卵	北海道 千葉他 愛媛・九州他 京都	さば きびなご にしん えび	長崎 長崎 ロシア ミャンマー他	牛肉 豚肉 鶏肉	北海道他 鹿児島他 宮崎・兵庫他	地元産(長岡京市産) なす ほうれん草 小松菜 ねぎ
-------------------------------------	----------------------------------	--	----------------------------------	---------------------------	----------------------------	-------------------------	---------------------------	----------------	------------------------	--

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。