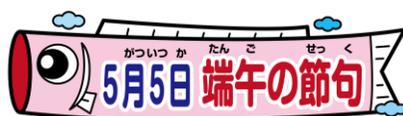


5月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和7年5月



しんねんど はじ はや つき す がつ ねん なか ひかくてきす じき
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが ねんちゆうぎようじ
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで苦い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々築えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

「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 ヤムウンセン風炒め

<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。南国にはフルーツも多く有名です。



給食で学校の「たけのこ」を使いました!



地域の方に教えていただきながら、6年生がみんなで協力してたけのこを掘り、



3年生が皮を一枚ずつ丁寧にむいてくれました。



調理員さんが心を込めて調理してくれました。



特別な「たけのこごはん」をおいしくいただきました!

給食時間のようす

1年生の給食が4/18(金)から始まりました。



先生に配膳してもらったおかずを受け取ります。来週から、給食当番が始まります!

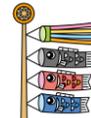


いただきます!

片付け方は、6年生が優しく教えてくれました。



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	1食分-(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 (木)	ごはん きゅうにゅう さかなのたつたあげ いとこんにやくとだいずのもの みそしる	664 27.6	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいず わかめ	さば ぶたミンチ しんじゅうみそ	しょうが にんじん キャベツ	いとこんにやく さやいんげん たまねぎ
2 (金)	ぶたどん きゅうにゅう もやしとツナのソテー くさもち	695 25.9	こめ さとう	あぶら しらたまこ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あずき	たまねぎ しょうが もやし	にんにく にんじん よもぎ
7 (水)	わかめごはん きゅうにゅう にくじゃが キャベツのつるつるいため	620 20.5	こめ じゃがいも あぶら マロニー	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 ベーコン	たまねぎ グリーンピース にら	にんじん キャベツ
8 (木)	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もの もやしのナムルふう	576 19	こめ こんにやく さとう	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ	ぶたにく	きりぼしだいこん もやし	にんじん ほうれんそう
9 (金)	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン さんしょくやさいいため ABCスープ	704 26.3	こめ あぶら ごまあぶら マカロニ	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが もやし にら たまねぎ	にんにく にんじん キャベツ とうもろこし
12 (月)	ごもくごはん きゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため たまごスープ	571 25.3	こめ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう あかみそ かまぼこ	あぶらあげ ぶたにく たまご	にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう しょうが ピーマン
13 (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
14 (水)	ソースカツどん きゅうにゅう みそしる	708 24.7	こめ パン さとう	こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	たまご とうふ しんじゅうみそ	キャベツ たまねぎ	ねぎ
15 (木)	ごはん きゅうにゅう ちくぜんに ぶたもやしいため	598 24.1	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	とりにく あつあげ	こんにやく ごぼう グリーンピース にら	たけのこ にんじん もやし しいたけ
16 (金)	ひじきごはん きゅうにゅう きびなごのなんばんづけ いとかんてんのスープ	538 22.8	こめ さとう かたくりこ	あぶら こむぎこ ごまあぶら	ひじき あぶらあげ きびなご	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん いとかんてん キャベツ しょうが	グリーンピース チンゲンサイ しいたけ
万博献立 19 (月)	ガパオライス きゅうにゅう ヤムウンセンふういため こまつなのスープ 	577 24.8	こめ さとう はるさめ ごま	ごまあぶら あぶら かたくりこ	とりミンチ えび わかめ	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく たけのこ もやし レモン	たまねぎ ピーマン にんじん こまつな
20 (火)	ココアパン ellsant(トライカレ-) きゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープ	794 28.3	パン さとう	あぶら じゃがいも	ひよこめ ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく
21 (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 みそしる	611 26.4	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき とうふ わかめ あかみそ	さわら あぶらあげ わかめ	レモン キャベツ	にんじん ねぎ
22 (木)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーとうふ 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	ぎゅうにゅう とうふ にぼし	ぶたミンチ あかみそ あおのり	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
23 (金)	わかめごはん きゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	593 24.7	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	ぎゅうにゅう えび ひじき	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
26 (月)	ごはん きゅうにゅう かしわのあまからに キャベツのツナいため すましじる	681 27.3	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ	とりにく とうふ	しょうが にら ねぎ	キャベツ えのきたけ
27 (火)	コッペパン きゅうにゅう チリコンカン こまつないため プリン 	710 32	パン あぶら ごまあぶら プリンのもと	じゃがいも さとう すりごま	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ スキムミルク	だいず ツナ	たまねぎ にんにく もやし	にんじん こまつな
28 (水)	ごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ピリからセンイ みそしる	656 23.3	こめ あぶら ごまあぶら	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく あかみそ	ちくわ チーズ わかめ	いとこんにやく もやし にら キャベツ	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ
29 (木)	ビーフカレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	702 22.7	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう こなチーズ 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 パイナップル	しょうが にんじん みかん
30 (金)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのいためナムル やさいのすましじ る	637 24.9	こめ かたくりこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	つばす わかめ	きりぼしだいこん にら たまねぎ	にんじん ながねぎ えのきたけ

5月のおも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)

季節のこんだて

5/2に、手作りの「くさもち」
が登場します!
お楽しみに!

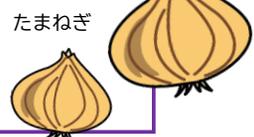


じゃがいも	鹿児島他
たまねぎ	長崎他
にんじん	徳島他
にんにく	青森
にら	高知
しょうが	高知
冷凍ヨモギ	山形他

さば	京都
きびなご	長崎
つばす	岩手
さわら	京都

牛肉	北海道・青森
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉	宮崎・兵庫他

地元産
(長岡京市産)



糸こんにやく	群馬他
つきこんにやく	群馬他

大豆	北海道
ベーコン	愛媛・九州他
鶏卵	京都

*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。