

6月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和7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なことで心身の成長にも大きく影響します。

「人生100年時代」といわれるようになり、生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

この機会に普段の食生活を見直してみませんか。



食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



「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「エジプト」 献立 グラタン風ムサカ

<エジプトってどんな国?>

人口:約1億647万人

(日本より約1700万人少ない)

面積:約100万km²(日本の2.7倍)

位置:アフリカ大陸の北東端

首都:カイロ

言語:アラビア語

おいしい⇒ザーキーなど

特徴:砂漠と巨大なスフィンクス

<食文化>

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。

9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材使った料理を食べます。

年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をとる習慣があります。



健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ



カルシウムたっぷり献立



歯と口の健康週間に合わせて、6/2~6/6の給食にはかみごたえのある食材やカルシウムを多く含む食材を使った料理が登場します。

- 2日 豆腐の五目煮
★豆腐を入れています。
- 3日 ジャガチーズ
★じゃがいもをチーズで味付けします。
- 4日 ひじきの炒め煮
★ひじきを使っています。
- 5日 切干大根とじゃがいもの煮物
★切り干し大根を入れています。
- 6日 三色野菜炒め
★いりごまを使っています。

カルシウムを多く含む食べ物





6がつ きゅうしょくこんだてよていひょう



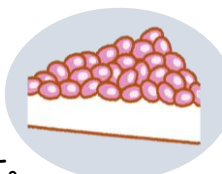
長岡京市立神足小学校

日付	こんだてめい	1人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	
2 (月)	ごはん きゅうにゅう どうふのごもくに キャベツのつるつるいため	594 23.9	こめ さとう	あぶら マロニー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	どうふ ひじき	にんじん ごぼう ねぎ にら	たまねぎ ほししいたけ キャベツ
3 (火)	ミルクパン きゅうにゅう まめのミネストローネ じゃがチーズ	650 24.3	パン じゃがいも	あぶら バター	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 パセリ	たまねぎ セロリー トマト
4 (水)	ごはん きゅうにゅう あじのごまずかけ ひじきのいために みそしる	620 25.4	こめ かたくりこ すりごま	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あじ あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ	キャベツ
5 (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にも もやしとツナのソテー	579 19.6	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん もやし	にんじん
6 (金)	ごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ さんしょくやさしいため みそしる	568 22.4	こめ コーンスターチ ごまあぶら	こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご どうふ あかみそ	きびなご チーズ わかめ	もやし にら	にんじん ねぎ
9 (月)	ごはん きゅうにゅう すきやきに キャベツのツナいため	626 23	こめ こんにやく さとう ごま	じゃがいも ふ ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきとうふ ツナ	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ ねぎ にら	ごぼう キャベツ
10 (火)	セルフサンド(やきそば) きゅうにゅう ポテトチャウダー(こめこ)	640 24.3	パン あぶら バター	めん じゃがいも こめこ	ぶたにく あおのり ひよこまめ スキムミルク	かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが たまねぎ きくらげ パセリ	にんじん キャベツ マッシュルーム
11 (水)	ごはん きゅうにゅう あげどりのあまずソース ワンタンスープ	669 23.6	こめ かたくりこ ごまあぶら ワンタンのかわ	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが にんじん しいたけ もやし	ねぎ たけのこ はくさい
12 (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	691 21.8	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 セロリー パイナップル	しょうが にんじん みかん もも
13 (金)	とりそぼろどん きゅうにゅう やさいいため こまつなのスープ	545 22	こめ さとう ごま	あぶら かたくりこ	とりミンチ ぎゅうにゅう わかめ	のり ベーコン	たまねぎ しいたけ キャベツ にら	にんじん しょうが もやし こまつな キャベツ
16 (月)	ごはん きゅうにゅう チキンカツ もやしのカレーマヨいため みそしる	689 28	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご どうふ あかみそ	とりにく ハム わかめ	もやし ねぎ	キャベツ
万博献立 17 (火)	コッペパン きゅうにゅう <u>グラタンふうムサカ</u> レンズまめのスープ	687 27.3	パン あぶら こめこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ウインナー	ぎゅうミンチ チーズ レンズまめ	なす にんじん とうもろこし	たまねぎ キャベツ パセリ
18 (水)	わかめごはん きゅうにゅう はっばうさい(かまぼこ) だいずのいそに	601 24.5	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 かまぼこ 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
19 (木)	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) きゅうりのしょうがいため みそしる	604 24.4	こめ ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう どうふ しんしゅうみそ	さば わかめ	しょうが ねぎ	きゅうり たまねぎ
20 (金)	ごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあけに	642 22.9	こめ あぶら ごまあぶら ごま	じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず	ぶたミンチ にぼし	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ
23 (月)	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 あかみそ 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
24 (火)	あじつきパン きゅうにゅう やきコロツケ やさしいっぱいスープ	655 21.4	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうミンチ どうにゅう	たまねぎ キャベツ	にんじん
25 (水)	ごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ ひじきのソテー みそしる	648 23.4	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ひじき あかみそ	とりにく わかめ	しょうが とうもろこし キャベツ ねぎ	にんじん にら たまねぎ
26 (木)	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につけ やさいのすましじる	602 23.7	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さわら わかめ	きりぼしだいこん たまねぎ	にんじん えのきたけ
27 (金)	ドライカレー きゅうにゅう カントリーポテト もやしスープ	669 22.5	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	ひよこまめ ぎゅうにゅう ベーコン	ぎゅうミンチ チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ピーマン にんにく もやし
30 (月)	ぶたどん きゅうにゅう こまつないため みなづき	721 25.9	こめ さとう すりごま じょうしんこ	あぶら ごまあぶら こむぎこ あまなつとう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが もやし	にんにく こまつな にんじん

★季節のこんだて★

6/30に、給食室手作りの「みなづき」が
登場します。お楽しみに！

「夏越の祓」：京都には
1年の折り返しにあたる6/30
に「水無月」と名付けられた
和菓子を食べる習慣があります。



6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)

キャベツ にんじん ピーマン にんにく にら しょうが きくらげ	京都他 徳島他 宮崎 青森 高知 高知 山口他
さば きびなご さわら あじ	京都 長崎 京都 長崎
糸こんにやく つきこんにやく	群馬他 群馬他
牛肉 豚肉 鶏肉	北海道・青森 鹿児島・宮崎・愛知 宮崎・兵庫他
大豆 ベーコン 鶏卵	北海道 愛媛・九州他 京都
地元産 (長岡京市産) なす たまねぎ じゃがいも きゅうり	

*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。