7月給食だより

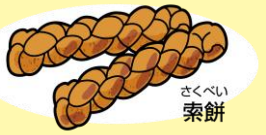
長岡京市立神足小学校
令和７年７月

暑さも本格的になり、夏休みも近づいてきましたね。１学期がもう少しで終わりますが、連日の暑さで疲れはでていませんか。日ごろから、朝昼夕と３回の食事をしっかり食べ、適度な汗をかく運動習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

七夕の行事食―そうめん

毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと合わせると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



索餅

「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「韓国」

献立　チーズタッカルビ　わかめスープ

＜韓国ってどんな国？＞

人口：5156万人（日本の約2分の１）
面積：10万㎢（日本の約4分の１）
位置：日本海をはさんで日本の隣
首都：ソウル
言語：韓国語（韓国語の文字は「ハングル」と言う）
おいしい⇒「マシッソヨ」
特徴：韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

＜食文化＞

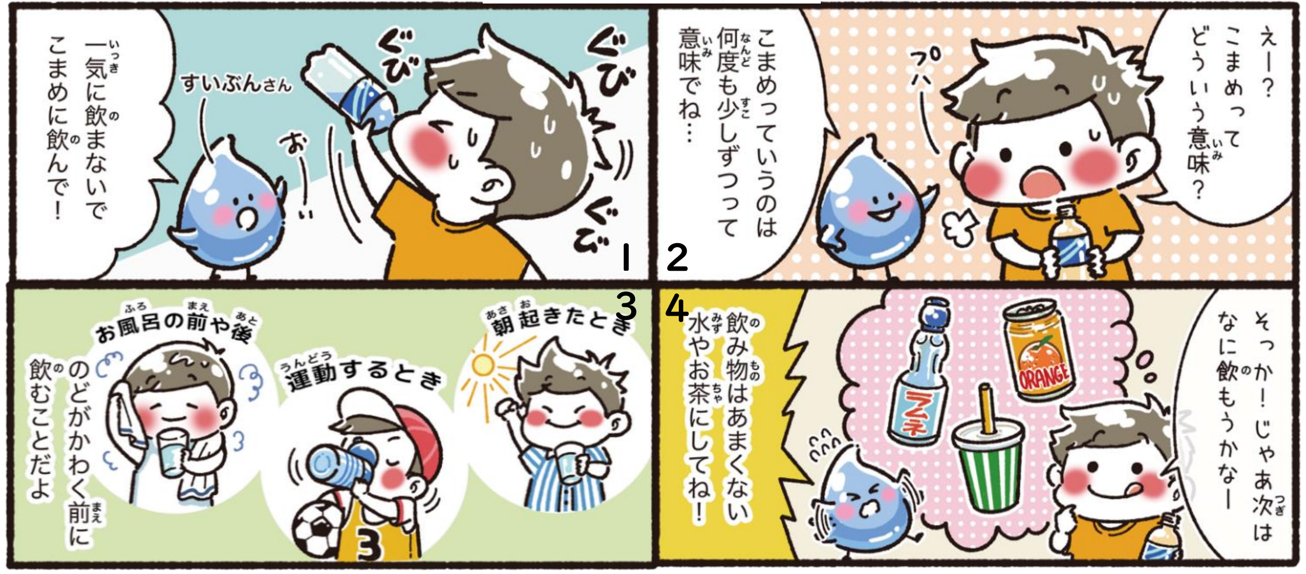
主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。

「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源」の考えが韓国料理の基礎となっています。食事は金属やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使います。

意識してこまめに水分をとろう！

水分補給は、外に出ている時だけでなく、室内にいてものどが渇いていなくても日常生活の中で適度に行うことが大切です。汗をたくさんかいた時は、塩分を補給することも忘れないようにしましょう。

こまめに水分を！


1
ぐびぐびぐび
すいぶんさん
おー…
一気に飲まないでこまめに飲んで！
2
えー？こまめってどういう意味？
プハー
こまめっていうのは何度も少しずつって意味でね…
3
朝起きたとき
運動するとき
お風呂の前や後
のどがかわく前に飲むことだよ
3
4
そっか！じゃあ次はなに飲もうかなー
ORANGE
ラムネ
飲み物はあまくない水やお茶にしてね！

ランチルーム給食が始まりました！

6月の食育月間の時期に合わせて、ランチルーム給食が始まりました。ランチルームならではの「トースターでパンを焼く」体験を楽しみながら、食事マナーや食べ物と健康とのつながりを１年を通して学んでいきます。

6年生
ランチルーム給食のようす

ランチルーム給食
もう焼けたかな？
焼き時間の調節がとっても重要！

6月はカルシウムの働きと骨の成長について学びました

7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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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 ぎゅうにゅう ラタトゥイユグラタン やさいいっぱいスープ	560 22	パン じゃがいも	オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ	ウインナー ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマト パセリ キャベツ
2（水）	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ もやしとツナのソテー みそしる	646 26.9	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく ツナ しんしゅうみそ	にんじん キャベツ	もやし たまねぎ
3（木）	スープカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	583 20.6	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム しょうが	にんじん きゅうり
4（金）	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ひじきのいために とうがんのそぼろじる	651 26.8	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ひじき とりミンチ	さば あぶらあげ	しょうが とうがん	にんじん ねぎ
七夕献立 7（月）	とりそぼろどん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため たなばたじる	591 23.3	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら こめこマカロニ	とりミンチ ぎゅうにゅう	のり ツナ	たまねぎ しいたけ キャベツ ねぎ	にんじん しょうが にら
8（火）	こがたコッペパン ぎゅうにゅう なつパスタ やさいいため	666 24.2	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	ベーコン	パセリ たまねぎ ズッキーニ キャベツ	なす とうもろこし トマト にんじん
9（水）	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう 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
10（木）	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにもの さんしょくやさいいため	579 18.7	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	むぎ こんにゃく さとう ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん もやし	にんじん にら
11（金）	えだまめごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん みそしる	623 24.8	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし あかみそ	とりにく わかめ	えだまめ とうがらし たまねぎ	しょうが キャベツ ねぎ
万博献立 14（月）	ごはん ぎゅうにゅう チーズタッカルビ かんこくふうわかめスープ	638 24.6	こめ さとう	ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	とりにく ぎゅうミンチ	にんにく にんじん キャベツ もやし	しょうが たまねぎ かぼちゃ とうもろこし
15（火）	バターパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やきとうもろこし	696 25.6	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 とうもろこし	にんじん
16（水）	ビーフカレー ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにく 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

7/7に、
「たなばたじる」が
登場します。
おたのしみに！

7月のおもな食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会他）

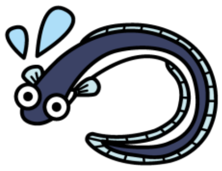
食材	産地
米	京都
牛乳	京都
大豆	北海道
豚肉	鹿児島・宮崎他
鶏肉	宮崎・兵庫
さば	京都
しらす	兵庫他
米粉マカロニ	群馬他
トック	日本
にんじん	和歌山他
にんにく	青森
しょうが	天橋立
ねぎ	京都他
ズッキーニ	京都他
かぼちゃ	長崎他
冬瓜	岡山他
万願寺とうがらし	京都
とうもろこし	滋賀

地元産
（長岡京市産）

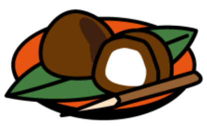
たまねぎ　じゃがいも
なす　きゅうり

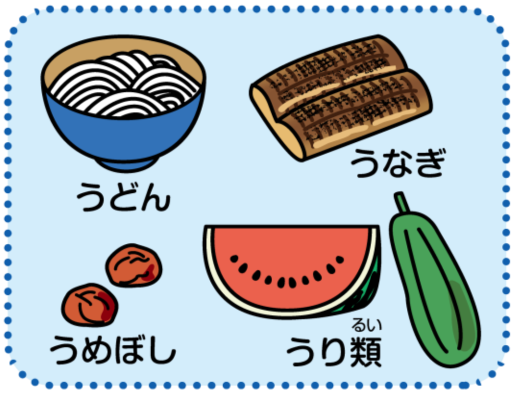
＊食材の入荷状況など、都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

夏の「土用」にまつわる食べ物



土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち