

10月給食だより

長岡京市立神足小学校
令和7年10月

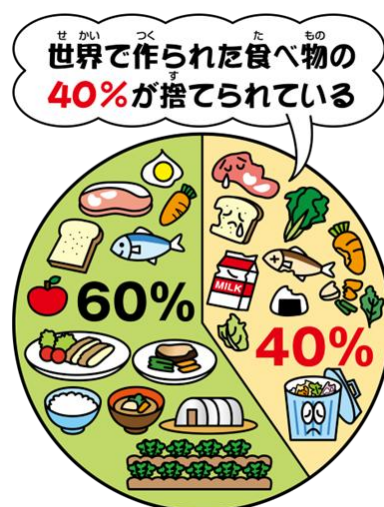


だんだん秋が深まってきました。朝晩の冷え込みが強くなってくるため、体調管理には気を付けましょう。
「実りの秋」には、旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。秋の味覚を味わいつつ、食事から栄養をしっかりとって元気に過ごし、運動会でも力を発揮してくださいね。
また、冬の寒さに負けない体づくりを今から始めていきましょう。



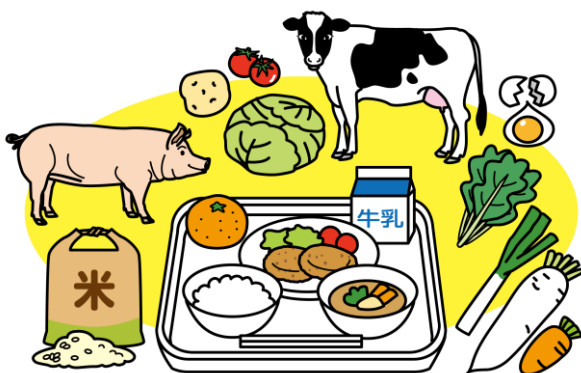
「もったいない」を減らそう！

10/16は、世界共通の記念日「世界食糧デー」です。今、世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、およそ10人に1人が飢餓に苦しんでいると言われています。みなさんも、この機会に世界の食料問題について考えてみてください。



自分にできることは何だろう？

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。



給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

秋を楽しむお月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



10/6の給食には、給食室手作りの「つきみだんご」が登場します！お楽しみに！



「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！



10月の世界の料理「アメリカ合衆国」 献立 チキンガンボ

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口：約3億3,400万人（日本の3倍）
 - ・面積：983万4000キロメートル（日本の1.4倍）
 - ・言葉：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
 - ・首都：ワシントン D.C.
 - ・特徴：国土の40%が畑の農業大国
- 学校の登下校はバスか車
カフェテリアでお昼ご飯を食べる
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。
スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。





10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	
1 (水)	ごはん きゅうにゅう つばすのみそやき もやしのあまずに やさいのすましじる	624 25.9	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	つばす	しょうが	ねぎ
2 (木)	わかめごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいのいそに	601 24.5	こめ	むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	しょうが	たまねぎ
3 (金)	ぶたキムチごはん きゅうにゅう あじのたつたあげ いとこじる	599 26.7	こめ	あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	たまねぎ
6 (月)	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 にくやさしいため つきみだんご	659 21.9	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたにく	きりぼしだいこん	にんじん
7 (火)	バターパン きゅうにゅう やきコロッケ やさしいっぱいスープ	667 21.4	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ	たまねぎ	にんじん
8 (水)	ごはん きゅうにゅう にしんなす ぶたもやさしいため かきたまじる	583 23.4	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	にしん	なす	もやし
万博献立 9 (木)	チキンガンボ きゅうにゅう フライドポテト	638 20.3	こめ	あぶら	とりにく	ウインナー	たまねぎ	にんにく
10 (金)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	643 26.7	こめ	げんまい	ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	しょうが	にんにく
14 (火)	あじつきパン きゅうにゅう あきのめぐみのシチュー もやしのカレーマヨいため	718 21.3	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ	にんじん
15 (水)	ごはん きゅうにゅう かしわのあまからに バリバリやさしいため みそしる	668 25.5	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	キャベツ
16 (木)	ごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ くきわかめのきんぴら	590 17.5	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	しょうが	たまねぎ
17 (金)	ぶたどん きゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに みかん	750 25.9	こめ	さとう	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが	たまねぎ
21 (火)	コッペパン リンゴジャム きゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー	656 27.6	パン	りんごジャム	ぎゅうにゅう	だいず	たまねぎ	にんじん
22 (水)	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	むぎ	ぎゅうにゅう	スキムミルク	にんにく	しょうが
23 (木)	ごはん きゅうにゅう チキンのトマトみそソース まめとコーンのソテー オニオンスープ	628 27.8	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	トマト
24 (金)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき ひじきのいために みそしる	605 24.5	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	さけ	たまねぎ	キャベツ
27 (月)	こぎつねごはん きゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため むらくもじる	570 23	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	キャベツ
28 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう あきのスパゲティ やさいいため	681 26.2	パン	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ	たまねぎ	キャベツ
29 (水)	ごはん きゅうにゅう さんまのかわりに ごぼうとぶたにくのいためもの すましじる	681 26.4	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	さんま	しょうが	ごぼう
30 (木)	わかめごはん きゅうにゅう とうふのごもくに キャベツのツナいため	596 25.3	こめ	むぎ	わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ
31 (金)	さつまいもごはん きゅうにゅう チキンカツ みそしる	662 25.8	こめ	さつまいも	ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ	たまねぎ

10月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)

じゃがいも 北海道他 たまねぎ 北海道他 にんじん 北海道他 にんにく 青森 にら 高知	オクラ 高知他 ごぼう 群馬他 キャベツ 長野他 かぼちゃ 北海道他 チンゲンサイ 長野他	大豆 北海道 ウインナー 千葉・群馬他 ベーコン 愛媛・九州他 鶏卵 京都	さんま 三陸他 あじ 長崎 つばす 岩手 にしん アメリカ しらす 兵庫他	牛肉 北海道・青森 豚肉 宮崎・鹿児島他 鶏肉 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もありますのでご了承ください。