



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人分-(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 (金)	ぶたどん きゅうにゅう さんしょくやさしいため くさもち	677 24.9	こめ さとう ごま	こんにやく ごまあぶら しらたまこ	ぶたにく あずき	ぎゅうにゅう	しょうが もやし にら	たまねぎ にんじん よもぎ
7 (木)	わかめごはん きゅうにゅう にくじゃが もやしのカレーソテー	594 19.8	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	ぎゅうにゅう	たまねぎ グリーンピース	にんじん もやし
8 (金)	ごはん きゅうにゅう あじのなんばんづけ ぶどうまめ みそしる	602 25.6	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう だいず しんしゅうみそ	あじ わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ
11 (月)	げんまいりごはん きゅうにゅう まーぼーどうふ 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 どうふ 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
12 (火)	コッペパン きゅうにゅう クリームに バリバリやさしいため	634 24.1	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	たまねぎ もやし	にんじん キャベツ にら
13 (水)	ごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ ひじきのいために みそしる	592 22.2	こめ コーンスター さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ひじき わかめ	きびなご チーズ あぶらあげ あかみそ	にんじん たまねぎ	キャベツ ねぎ
14 (木)	タコライス きゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープ	628 22.1	こめ じゃがいも	あぶら	ひよこまめ ぶたミンチ ベーコン	ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん レモン
15 (金)	クファージュシー きゅうにゅう かしのこはくあげ もずくスープ	617 26.4	こめ あぶら	かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう もずく	ひじき とりにく どうふ	しょうが しいたけ	にんじん ねぎ
18 (月)	ごはん きゅうにゅう とりにくのトマトみそソース もやしとツナのソテー やさいスープ	661 24.8	こめ さとう	オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう しんしゅうみそ ベーコン	とりにく ツナ たまご	たまねぎ にんにく もやし セロリー	トマト にんじん キャベツ
19 (火)	こくとうパン きゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのソテー	651 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 ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん
20 (水)	とりそぼろどん きゅうにゅう ぶたもやしのため やさいのすましじる	558 23.1	こめ さとう	あぶら	とりミンチ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ もやし えのきたけ	にんじん しょうが にら
21 (木)	ごはん きゅうにゅう やきざかな(さば) キャベツのつるつるいため じゃがいものみそしる	692 30.2	こめ あぶら じゃがいも	マロニー さとう	ぎゅうにゅう ベーコン しんしゅうみそ	さば あぶらあげ	たまねぎ	にら
22 (金)	チキンカレー きゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	623 21.4	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく こなチーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
25 (月)	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ やさいいため	582 17.5	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ピーマン もやし にら	たまねぎ しいたけ キャベツ
26 (火)	ココアパン きゅうにゅう セルフサンド(ドライカレー) やさしいっぱいスープ	778 28.2	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく
27 (水)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき(ぶり) ひじきのソテー キャベツのみそしる	623 24.9	こめ かたくりこ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ぶり どうふ あかみそ	にんじん にら ねぎ	どうもろこし キャベツ
28 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	602 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	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
29 (金)	こまつなぶたみそどん きゅうにゅう くきわかめのすましじる	596 22.8	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	あかみそ どうふ	こまつな もやし えのきたけ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ

※__部は今月の新献立

季節のこんだて

5/1に、「くさもち」が登場します!
あんこも給食室で手作りします。
お楽しみに!

くさもち▶



▲よもぎ

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)京都府学校給食会他)

じゃがいも 鹿児島他
たまねぎ 兵庫他
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 東北

さば 京都
きびなご 長崎
あじ 富山
ぶり 長崎・鳥取

牛肉 北海道・宮崎
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他

地元産(長岡京市産) たまねぎ



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。



5月 給食たより

長岡京市立神足小学校
令和8年5月



風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。毎日を元気に過ごせるように、睡眠をしっかりとして体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

今月の地元産野菜

たまねぎ

給食では年間を通じて地元産食材を使用しています。5月は、玉ねぎを使用します。新玉ねぎは、甘味が強く新鮮でみずみずしいのが特徴です。玉ねぎはいろいろな料理で一年中使用していますが、この時期ならではの旬の味をあじわってほしいと思います。

玉ねぎには、血液をサラサラにしてくれる働きがあると
いわれており、様々な病気の予防に役立つ食材です！



新茶の季節です！



新茶の季節です！



はちじゅうはちや
八十八夜

今年の八十八夜は5月2日です。
新茶を味わいましょう。



学校でたけのこを掘りました

6年生は神足小学校の敷地内にある竹林でたけのこ掘りをしました。地域の方々に道具の使い方を教わりながら、たくさんのたけのこを収穫しました！



3年生は6年生が掘ったたけのこの皮むきをしました！と採れたてのたけのこの香りがいっぱいに広がっていました。



たけのこは、4/16の給食の「たけのこごはん」になって登場しました。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4/17(金)から始まりました！最初の1週間は先生に配膳してもらいます。今週から、いよいよ給食当番が始まります！



人気のチキンカレーとフルーツのヨーグルトあえ♪



沖縄県の郷土料理を味わおう！【クファージュシー】



豚肉のだしのうまみ！

「クファージュシー」は沖縄県の炊きこみご飯です。「ジュシー」には炊きこみ形式の「クファ(堅い)ジュシー」と雑炊形式の「ヤファラ(軟らかい)ジュシー」があります。もともとは行事や祝いごとに欠かせないハレの日の料理でしたが、今では家庭料理としても親しまれています。5/15(金)の給食に登場します！お楽しみに！

(参考:農林水産省 HP「うちの郷土料理」)