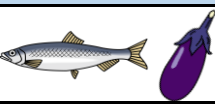
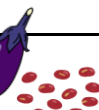
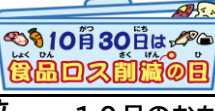




10月 きゅうしょくこんだてよていひょう



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 木	ごはん きゅうにゅう にしんす こまつないため もずくスープ 	560	22.6	こめ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう にしん ツナ もずく とうふ たまご	なす こまつな もやし にんじん ねぎ
2 金	ドライカレー きゅうにゅう ワタンスープ 	573	21.7	こめ むぎ あぶら ワタンのかわ ごまあぶら	ひよこめめ きゅうミンチ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きゃべつ もやし ねぎ
5 月	ごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ キャベツのツナいため いとこじる 	658	26.6	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう いりごま	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あずき しんしゅうみそ	しょうが きゃべつ なら なす かぼちゃ
6 火	あじつけパン きゅうにゅう チリコンカン やさいいため	648	27.0	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいた ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん にんにく きゃべつ もやし なら
7 水	こぎつねごはん きゅうにゅう ちくわのカレーあげ みそしる	644	24.6	こめ いりごま さとう こむぎこ あぶら	あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう ちくわ わかめ しんしゅうみそ	にんじん たけのこ さやいんげん きゃべつ たまねぎ
8 木	ごはん きゅうにゅう つばすのみそやき きりぼしだいこんのいためナムル やさいのすましじる 	617	25.2	こめ さとう ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう つばす ぶたミンチ わかめ しんしゅうみそ	しょうが あおねぎ しろねぎ きりぼしだいこん にんじん なら たまねぎ きゃべつ えのきたけ
9 金	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいたのいそに	578	24.4	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいた ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ
13 火	こがたコッペパン きゅうにゅう あきのスパゲティ もやしのカレーマヨいため	687	26.7	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう きゅうミンチ ぶたミンチ ハム	たまねぎ なす もやし にんじん なら
14 水	ごはん きゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ぶどうまめ たぬきじる 	686	28.8	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう はまち だいた ひらてん あぶらあげ	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ
15 木	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ ひじきのソテー	560	17.7	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひじき	しょうが たまねぎ なら にんじん ほししいたけ ビーマン とうもろこし
16 金	げんまいごはん 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	615	26.8	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ あかみそ かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら
20 火	バターパン きゅうにゅう チキンのこうそうやき やさいいっぱいスープ	600	29.0	パン パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パセリ にんにく にんじん たまねぎ きゃべつ
21 水	ポークカレー きゅうにゅう ヨーグルトあえ(りんご、もも)	670	21.3	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ きゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ りんご もも
22 木	さつまいもごはん きゅうにゅう あつあげのちゅうかいために むらくもじる 	529	20.4	こめ さつまいも いりごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ	こまつな にんじん しめじ にんにく ねぎ
23 金	ごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ もやしのカレーソテー みそしる	533	21.8	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら	ぎゅうにゅう きびなご たまご あかみそ とうふ こなチーズ わかめ	もやし きゃべつ ねぎ
26 月	ごはん きゅうにゅう チキンカツ ひじきのいために みそしる	657	27.7	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき あぶらあげ わかめ あかみそ	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ
27 火	セルフサンド(ウインナー) ぎゅうにゅう パンプキンポターージュ 	671	24.5	パン さとう あぶら バター こむぎこ	ウインナー きゅうにゅう ベーコン スキムミルク	きゃべつ たまねぎ にんじん かぼちゃペースト かぼちゃ パセリ
28 水	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) キャベツのつるつるいため かきたまじる	619	26.8	こめ さとう あぶら かたくりこ マロニー	ぎゅうにゅう さば ベーコン たまご とうふ わかめ	しょうが きゃべつ なら にんじん ねぎ
29 木	わかめごはん きゅうにゅう とうふのごもくに さんしょくやさしいため	546	23.8	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう とうふ とりくに ひじき わかめ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし なら
30 金	ごはん きゅうにゅう ユーリンチー キャベツのソテー さつまいものみそしる 	708	26.9	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あぶらあげ しんしゅうみそ	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ にんじん たまねぎ

※__部は今月の新献立

10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

10/27(火) ハロウィン献立

新メニューの「パンプキンポターージュ」が
登場します! お楽しみに!



キャベツ 長野他
たまねぎ 北海道他
にんじん 北海道他
ビーマン 茨城
にんにく 青森
なら 高知
しょうが 高知
しめじ 福岡他
かぼちゃ 北海道他
さつまいも 茨城他

にしん 北海道
・アメリカ・ロシア
さば 長崎
きびなご 長崎
つばす 岩手
はまち 岩手

大豆 北海道
切干大根 宮崎
かぼちゃペースト 北海道

牛肉 北海道・青森・宮崎
豚肉 宮崎・愛知・鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他

ベーコン 愛媛・九州他
ウインナー 千葉・群馬他
鶏卵 京都

地元産
(長岡京市産)

なす
ねぎ



*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。

10月 給食たより

長岡京市立神足小学校
令和8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の時期から始めていきましょう。



食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

食べ残すと…

① 地球温暖化につながる

③ 残さず食べよう！

② 残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

2 自分が食べ切れる量に調整する

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

食べているときも時間を意識しましょう。

体に必要な量を、知ることも大切です。

「お血ピカピカ」を目指しましょう。

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいます、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



お月見敵立

中秋の名月の行事食として9/25の給食で「月見だんご」を味わいました。調理員さんがひとつひとつ丁寧に団子を仕上げていただきました。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！

にんじん かぼちゃ ほうれん草

うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

学校のグリーントンネルで収穫しました！

9/18の給食には、学校で育ったゴーヤもプラスした「ゴーヤチャンプルー」が登場しました！