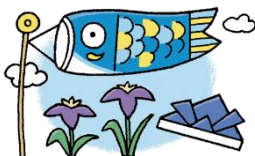


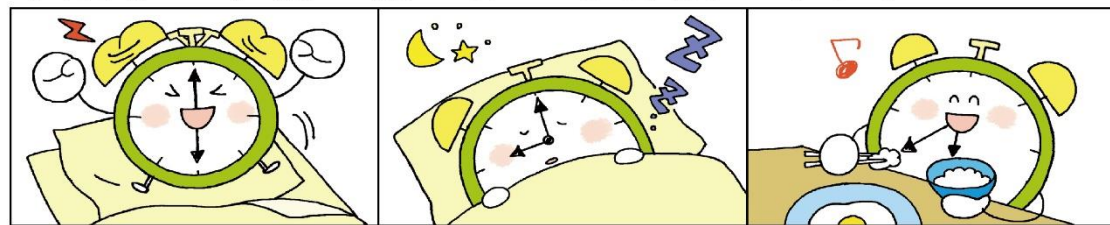
給食だより

令和4年5月
長岡第十小学校

新年度が始まって、お子さんはクラスにも慣れてきたころではないでしょうか？この時期はお休みが変則的にあることや、4月の環境が変わった中で頑張ってきた体や心に疲れがどっと出てくる時期でもあります。しっかり休養して、5月からも元気に登校できるようにして下さいね。



早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけよう



夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調をくずしやすくなります。早起き早寝で十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

朝ごはんを食べよう！



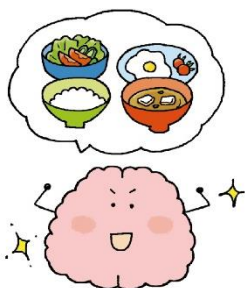
朝食と朝の太陽の光で体内時計をリセット！

1日は24時間ですが、わたしたち人間の体内時計は24時間より少し長い周期なので、そのままにすると時差ぼけのような状態になってしまいます。このずれは、朝食をとることと朝の太陽の光を浴びることで、リセットできます。

朝から脳を元気にするには

わたしたちは、朝食で午前中のエネルギーや栄養素を補給しています。朝食ぬきはエネルギー不足で、脳を元気に働かせることができません。

また、朝食におかずをたくさん食べている人の方が、テストの点数がよいという研究結果もあります。朝から脳を元気にするには、主食だけではなくおかずをしっかり食べることが大切です。



5月5日は端午の節句

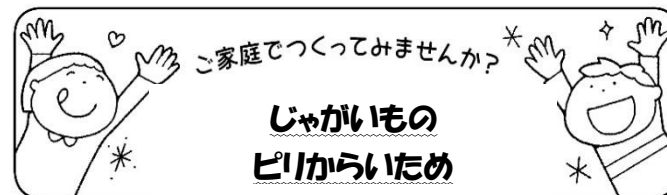


端午の節句は菖蒲の節句とも呼ばれ、日本の5節句の一つです。もともとは香りが強い菖蒲を魔除けとした中国の風習でした。「菖蒲」と「勝負」が繋がり、男の子の節句として、兜や武者人形を飾るようになりました。

給食では、2日(月)に生のヨモギからヨモギ団子を作り、給食室でじっくりと甘く煮た小豆をのせた「くさもち」が登場します。おいしい小豆とおもちで、元気に過ごしてほしいと思います。

1年生の給食が はじまりました！

18日(月)に1年生の給食が始まりました。最初の給食は、食べやすいよう「ビーフカレー・牛乳・みかんのヨーグルトあえ」にしました。事前に食器だけで練習したおかげもあり、上手に配りきることができました。ご飯粒も最後の1粒まできれいに食べ、牛乳パックも自分たちでたたみました。苦手なものがあった子ども、きれいに完食することができました。



じゃがいもの ピリからいため

旬のじゃがいもを
使ったメニューです。


○材料(4人分)

- じゃがいも 1個
- にんじん 1/5本
- ごま油 小さじ1/2
- 豆板醤 少々
- みりん 小さじ1
- 塩 少々
- しょうゆ 小さじ1と1/2

○作り方

- ① じゃがいもは皮をおき千切りにしておく。
- ② にんじんも千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を入れて、にんじん、じゃがいもを炒める。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、加える。

令和4年5月 こんだてひょう


日付 曜日	献立名	主な働きと材料名			栄養価	
		体をつくるもとになる (あか)	体の調子を整えるもとになる (みどり)	エネルギーのもとになる (きいろ)	エネルギー たんぱく質	
2 (月)	【たんごのせっく】 ぶたどん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため くさもち 	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あずき	たまねぎ キャベツ よもぎ	こんにやく にら	こめ しらたまこ さとう ごま	703 26.4
6 (金)	チキンカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが	みかん セロリー にんにく	こめ じゃがいも むぎ バター	684 21.4
9 (月)	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのあまずソース ひじきのソテー いとかんてんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひじき	キャベツ チンゲンサイ にら かんてん	どうもろこし にんじん ねぎ しょうが	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	678 24.1
10 (火)	あじつけパン ぎゅうにゅう クリームに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん	キャベツ パセリ	パン じゃがいも こむぎこ バター	686 23.5
11 (水)	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく たまご	キャベツ もやし ねぎ しょうが	たけのこ にんじん しいたけ	こめ あぶら むぎ ワンタン	567 20.9
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく えび	キャベツ もやし にんじん しいたけ	たまねぎ たけのこ しょうが	こめ さとう かたくりこ あぶら	596 24.5
13 (金)	【2年生 校外学習】 ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ピリからセンイ キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ さわら ぶたにく	いとこんにやく もやし にんじん にら	キャベツ たけのこ ねぎ しょうが	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	601 26.3
16 (月)	ごもごごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	キャベツ にんじん ねぎ	ごぼう ピーマン しょうが	こめ あぶら かたくりこ	580 25.7
17 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ プリン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	キャベツ にんじん	たまねぎ しょうが	パン あぶら かたくりこ	684 29.5
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ こんにやく にら	キャベツ にんじん グリーンピース	こめ じゃがいも マロニー さとう	622 20.4
19 (木)	ソースカツどん ぎゅうにゅう やさいのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ えのきだけ	こめ あぶら パンこ こむぎこ	621 24.1
20 (金)	【5年生 林間学習】 ごはん ぎゅうにゅう つばすのたつたあげ ちゅうかもやし ぶどうまめ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう つばす だいず あぶらあげ	もやし しょうが	こまつな	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ	716 29.1
23 (月)	【5年生 振替休日】 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 もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こんにやく もやし きりぼしだいこん	キャベツ にんじん	こめ じゃがいも むぎ さとう	577 18.6
24 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう フレンチサラダ ポークピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん	キャベツ	パン じゃがいも あぶら さとう	664 26.4
25 (水)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいものピリからいため キャベツとにんじのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく のり わかめ	キャベツ にんじん しょうが	たまねぎ しいたけ	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら	584 22.3
26 (木)	ひじきごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とりにく	たまねぎ にら	にんじん グリーンピース	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ	660 24.2
27 (金)	【1年生 校外学習】 ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ごぼうのみそいため すましじる	ぎゅうにゅう とうふ さば くきわかめ	ごぼう ねぎ にら	にんじん えのきだけ しょうが	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ	624 26.9
30 (月)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく にぼし	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	にんじん にら しいたけ	こめ あぶら げんまい こむぎこ	637 26.1
31 (火)	ココアパン ぎゅうにゅう ABCスープ セルフサンド(ドライカレー)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン ひよこまめ	キャベツ どうもろこし ピーマン にんにく	たまねぎ にんじん パセリ	パン あぶら マカロニ さとう	602 22.7

～5月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～ 食材の安全性は、確認の上、使用しています。

米 京都 麦 福井
牛乳 京都




さば 京都 さわら 京都
つばす 京都 きびなご 長崎
えび ミャンマー




じゃがいも 鹿児島 他
にんじん 長崎 他
しょうが 高知
にんにく 青森
パセリ 香川 他
ねぎ 京都 他

セロリー 静岡 他
にら 高知
ごぼう 栃木 他
えのきだけ 長野
キャベツ 京都 他



地元産(長岡京市産)
たまねぎ



牛肉 北海道 他
豚肉 愛知 他
大豆 北海道

鶏肉 京都
鶏卵 京都

