



# 給食だより



令和4年8月9日  
長岡第十小学校

夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。

夏休みの間「早寝・早起き・朝ごはん」はしっかりとることができましたか？

しっかりとした生活リズムで、暑さや感染症に負けない元気な体を手に入れましょう。

## 生活リズムをととのえよう！

生活リズムを整えると体が疲れにくく、脳も活発に働き、心も安定し、元気に活動できます。

生活リズムを整えるには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

どうすればできるか、お子さんと話し合ってみてくださいね。



### 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

規則正しい生活習慣を身につけるには、周りの環境も大切です。ぜひ家族みんなで取り組んでみましょう！

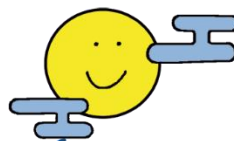


★ 9月に起床、就寝、朝ごはん、排便についての生活リズムチェックを行う予定です。3年生以上が対象となります。結果はおたより等でお知らせします。

### 保護者の方へ

・4日以上欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。事前連絡があった場合のみ、4日目から返金があります。

・アレルギー対応などに変更がございましたら、ご連絡下さい。



## 十五夜

十五夜は旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら秋の収穫物を供えて感謝する行事です。団子や芋や豆を備えることから「芋名月」や「豆名月」、「中秋の名月」とも言います。お供え物の作り方や形、供え方などは地域によって違います。

給食では、9月10日の十五夜に向けて、9月9日に月見だんごが登場します。

### 月見だんごいろいろ

地域によって団子の形は様々です。関東風は丸い形、関西風は先を尖らせてアンをまいたもの、静岡県ではだんごの真ん中をへこませた「へそもち」が供えられます。

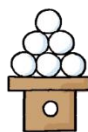
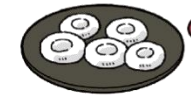
関西風



関東風



へそもち



## 9月1日は「防災の日」

自然災害はいつ起こるか分かりません。そんな非常時に向けて備えていますか？  
給食では1日に防災給食があります。この機会に防災について話し合ってみてください。



### 夏野菜の白みそだれ

夏野菜と京都で使われる白みそを使った1品です。



○材料（4人分）

- かぼちゃ 80g
- なす 100g
- 三度豆 40g
- 揚げ油 適量
- 白みそ 6g
- さとう 1.5g
- 酒 4g
- みりん 2g
- ごま 4g
- かつお出汁 大さじ1
- 塩 少々

○作り方

- ① かぼちゃは角切り、なすは2cmのいちよう切り、三度豆は2cm長さに切る。
- ② かぼちゃを素揚げ(150℃8分)して、なすも素揚げ(165℃5分)、三度豆も素揚げする(165℃2分)する。
- ③ 出汁に調味料を入れて、一煮立ちさせてみそダレを作る。
- ④ 野菜混ぜ合わせて、③で和えてごまをふり入れる。

# 令和4年8. 9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 エネルギー たんぱく質
		体をつくるものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)		エネルギーのもとになる (きいろ)	
30 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのオレンジソース チンゲンサイのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	チンゲンサイ ゆでたけのこ マーレレード	たまねぎ にんじん しょうが	パン あぶら こむぎこ かたくりこ	609 29.8
31 (水)	やさいかレー ぎゅうにゅう みかんとパインのヨーグルトあえ	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 みかん なす ピーマン	かぼちゃ パイン にんじん	こめ おぎ こむぎこ バター	697 22.3
1 (木)	【ぼうさいきゅうしよく】 きゅうきゅうごもくごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ こまつなのみそしる	 ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ	こまつな	きゅうきゅうごほん あぶら じゃがいも こむぎこ	662 22.5	
2 (金)	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまずかけ やさいいため かきたまじる	ぎゅうにゅう くじら とうふ たまご	キャベツ にんじん にら	もやし ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう こむぎこ	596 27.5
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱり キャベツのソテー いとかんてんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん にんにく 干しいたけ	チンゲンサイ しょうが かんてん	こめ さとう ごまあぶら あぶら	540 19
6 (火)	あじつけパン ぎゅうにゅう なすのシチュー やきとうもろこし	ぎゅうにゅう きゅうにく	たまねぎ にんじん	なす	パン こむぎこ あぶら	658 23.9
7 (水)	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の ひじきのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき わかめ	こんにやく にんじん にら	とうもろこし きりぼしだいこん	こめ じゃがいも おぎ さとう	593 18.5
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たまねぎのみそしる とびうおフライカクテルソースぞえ ピリからセンイ	ぎゅうにゅう とうふ とびうお ぶたにく	こんにやく もやし にんじん にら	たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが	こめ あぶら パンこ こむぎこ	637 25.3
9 (金)	【じゅうごや】 ぶたどん ぎゅうにゅう もやしのカレーソテー つきみだんご	 ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	たまねぎ こんにやく	もやし しょうが	こめ しょうしんこ しらたまご さとう	662 24.7
12 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき ゴーヤチャンブルー キャベツとにんじのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	キャベツ にら しょうが	たまねぎ にんじん にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま	660 28.9
13 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん	もやし パセリ	スパゲティ パン オリーブオイル あぶら	686 27.4
14 (水)	チキンカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん セロリー	きゅうり しょうが にんにく	あぶら じゃがいも おぎ こむぎこ	650 20.6
15 (木)	ごはん ぎゅうにゅう やさぎかな(さば) なつやさいのしろみそだれ くきわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とうふ さば くきわかめ	なす さんどまめ えのきだけ	かぼちゃ ねぎ	こめ あぶら ごま さとう	640 26.4
16 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	キャベツ にんじん にら しいたけ	たまねぎ ピーマン しょうが	じゃがいも こめ おぎ さとう	614 19.4
20 (火)	バターパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	なす キャベツ パセリ	たまねぎ にんじん	パン あぶら	643 24.6
21 (水)	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ たけのこ	にんじん しめじ	こめ あぶら じゃがいも もちごめ	598 24.4
22 (木)	にくみそどん ぎゅうにゅう もやしスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	キャベツ もやし きりぼしだいこん ねぎ	たまねぎ とうもろこし にんじん しょうが	こめ さとう ごま あぶら	608 22
26 (月)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん にら あおのり あおのり	にんじん にら しいたけ	あぶら たけのこ しょうが にんにく	あぶら げんまい こむぎこ	590 21.4
27 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのケチャップに ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ とうもろこし しょうが	キャベツ にんじん パセリ	パン あぶら かたくりこ マカロニ	679 27.9
28 (水)	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
29 (木)	ドライカレー ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんにく	にんじん パセリ	こめ じゃがいも おぎ あぶら	582 21.1
30 (金)	ごはん ぎゅうにゅう つばすのたつたあげ きりぼしだいこんにつけ おやこスープ	ぎゅうにゅう つばす たまご あぶらあげ	ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん しょうが	こめ じゃがいも あぶら かたくりこ	719 29

～8, 9月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会)～ 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 とびうお 京都  
きびなご 五島沖



じゃがいも 北海道 他	にんじん 北海道 他
かぼちゃ 北海道 他	パセリ 香川 他
キャベツ 長野 他	しょうが 高知
ほうれんそう 京都 他	にんにく 青森 他
こまつな 京都 他	たけのこ 京都
ピーマン 高知 他	とうもろこし 北海道 他
きゅうり 京都 他	マーレレード 日本 他

地元産(長岡京市産)  
なす



牛肉 北海道 他	鶏肉 京都
豚肉 北海道	鶏肉手羽元 九州
鶏卵 京都	くじら 北西太平洋
大豆 北海道	ひよこ豆 アメリカ

