

給食だより



令和4年4月
長岡第十小学校

ご進級・ご入学おめでとうございます！

新年度がスタートしました。ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年、クラス、先生、友だち…環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

この給食だよりでは保護者の方へ食の取組や様子、食べ物や栄養についてお知らせするお便りです。裏面には献立表や産地などを載せていますので、お子様との話題にご活用ください。

給食ってどんなもの？

2～6年生は13日(水)から、
1年生は18日(月)から始まります。



牛乳



成長期の児童に必要な栄養がたくさん含まれているため、毎日200mlの紙パックがつきます。

おかず



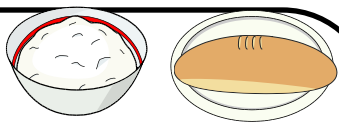
2～4品のおかずを作ります。できるだけ旬の食材や、地域の食材を使用して、素材の味を大切にしています。煮物、焼き物、炒め物、あえ物など、調理方法にも変化をつけています。

デザート



お団子やプリンなど、給食室で手作りにしています。デザートはできるだけ無農薬で国産のものを使用しています。

主食



★ごはん(月・水・木・金)

京都府産の米を、給食室で炊いています。炊き込みごはんや、混ぜごはんもあります。

★パン(火)

低・中・高と大きさの違うパンをパン屋にもってきてもらいます。コッペパンのほか味付きパンやバターパンなどいろんなパンがあります。

学校給食は、**教育活動の一環**です。
学校給食法により、7つの目標が定められています。



健康の保持増進を図る



望ましい食習慣を身につける



社交性と協同の精神を養う



自然や環境を大切に
する態度を養う



勤労を重んずる態度を養う



伝統的な食文化についての理解を深める



食料の生産、流通、消費について理解する

給食は長岡第二中学校の分と合わせて、
すべて学校の給食室で手作りしています。

給食室バー紹介

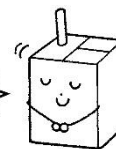
調理員(ハーベストネクスト株式会社)
主任 井上 加奈子

栄養教諭 塚本 友理

子どもたちが健やかな心と体を育めるように、心をこめて、安全でおいしい給食をつくりまします。
1年間よろしくお願いいたします。



保護者の方へ



給食の持ち物

清潔なハンカチ

食中毒予防のためにも、清潔なハンカチを持ってきてください。

給食当番になると…

金曜日にエプロン・帽子・マスクを袋に入れて持ち帰ります。

きれいに洗って月曜日に持たせてください。その際ボタンがとれていたり、ゴムが伸びていたら補修をお願いします。

給食費について

- ・8月を除いて月額4400円です。(年間48400円)
- ・1年生は給食開始が3日遅れるため、4月分のみ3日分を差し引いた額になります。(3620円)

長期欠席の返金について

4日以上長期欠席が事前に分かっている場合は、4日目から返金がありますので、早めにお知らせください。

ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席では注文の変更ができないため、返金できません。

(事前の連絡がない場合は返金できません。)

食物アレルギーについて

入学時に食物アレルギー調査を実施していますが、年度途中でもご心配な点などありましたら、必ず担任か栄養教諭までご相談ください。



令和4年4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	
13 (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 ツナとほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	つきごんにやく ほうれんそう きりぼしだいこん	もやし にんじん	こめ じゃがいも むぎ さとう	599 20.6
14 (木)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ きびなごのチーズあげ	ぎゅうにゅう どうふ きびなご ぶたにく	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	にんじん いら しいたけ	こめ あぶら げんまい こむぎこ	669 28.4
15 (金)	【2・3年生 校外学習】 とりそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのナムル じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ	たまねぎ ほうれんそう しいたけ	もやし にんじん しょうが	こめ じゃがいも さとう ごま	612 25.6
18 (月)	【1年生 給食開始】 ビーフカレー 牛乳 みかんのヨーグルト和え	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく 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 こむぎこ	687 21.8
19 (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 やさいいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ もやし いら	キャベツ にんじん パセリ	スパゲティ パン オリーブオイル あぶら	679 26.1
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいたいのいそに	ぎゅうにゅう だいたい 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
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライカクテルソースぞえ もやしのカレーソテー キャベツとにんじんのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ たまご わかめ	もやし たまねぎ パセリ	キャベツ にんじん	こめ あぶら パンコ こむぎこ	654 25.5
22 (金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため おやこスープ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ツナ	キャベツ にんじん いら	たけのこ ほうれんそう	こめ じゃがいも ごま かたくりこ	568 22.9
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが きゅうりともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ ごんにやく にんじん	きゅうり もやし グリーンピース	こめ じゃがいも さとう あぶら	595 19.9
26 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう かしのこはくあげ やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん	たまねぎ しょうが	ミルクパン あぶら かたくりこ	644 26.6
27 (水)	たけのこずし ぎゅうにゅう いとごんにやくとだいたいのいそ すましじる	ぎゅうにゅう どうふ たまご だいたい	ごんにやく にんじん ねぎ ふき	たけのこ さんどまめ えのきだけ しょうが	こめ さとう あぶら	590 24.8
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきのソテー たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう どうふ さば ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ	どうもろこし いら しょうが	こめ あぶら かたくりこ	633 24.6

～4月の主な食材の産地(資料提供(財)京都市学校給食会他)～ 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 ホキ ニュージューラ ンド 国内 きびなご 長崎 えび ミャンマー	じゃがいも 鹿児島 他 たまねぎ 長崎 他 にんじん 鹿児島 他 しょうが 高知 にんにく 青森 パセリ 香川 他 ねぎ 京都・滋賀 ふき 大阪	セロリー 長野 他 いら 高知 ほうれんそう 京都・滋賀 ピーマン 高知 他 キャベツ 滋賀 他 ごぼう 橋木 他 えのきだけ 長野
地元産(長岡京市産) たけのこ	牛肉 北海道 他 豚肉 愛知 他 大豆 北海道	鶏肉 京都 鶏卵 京都	

学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



教科等の時間

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



給食の時間

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



個別的な相談指導

偏食、肥満、やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。

過程・地域・学校の連携で、食育に取り組むことで、より効果があがります。是非お家でも食べ物について話す機会を設けてみて下さいね。

