



令和5年1月
長岡第十小学校

あけましておめでとうございます！

今年も子どもたちの成長を手助けする「安全・安心・おいしい給食」作りに、給食室一同励んでいきます。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。

五大栄養素をとろう！

体の中のおもな働き

五大栄養素

おもな食品



炭水化物 脂質 たんぱく質 無機質 ビタミン



ごはん、パン、めん、いも、砂糖
植物油、ラー油、バター、魚の油、ドレッシング
魚介、肉、卵、豆、豆製品、牛乳、乳製品
カルシウムは乳製品や小魚
※無機質の種類によってさまざまです。
ビタミンCは野菜や果物
※ビタミンの種類によってさまざまです。

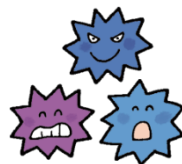
食べ物に含まれている炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質、ビタミンの五大栄養素は、体の維持や成長に欠かせない栄養素です。

この五大栄養素がそろうことで、バランスの良い食事になります。5、6年生は家庭科で五大栄養素について勉強します。

食事にそろっているか一緒に確認してみてくださいね。



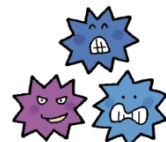
冬に多いノロウイルス



冬にはノロウイルスによる食中毒が多くなります。

感染者によって汚染された食品や、加熱不十分な食品を介して感染します。

少量の菌でも感染を起こすため、学校給食でも感染者から広まりやすいため、嘔吐や下痢などの症状が続く場合は、病院受診していただき、ノロウイルスと分かった際は、学校までご連絡をお願いします。



1月23日から27日は 学校給食週間です。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるため、全国で行われています。

長十小でも23日からの1週間に特別献立の提供や、給食に関わっておられる方へ感謝の気持ちが伝わるような取組を行います。

今年のテーマは『全国の味を楽しもう！第2弾』です。

コロナ禍でなかなか旅行に行くのが難しい中、旅行気分、秋田県、北海道、群馬県、長崎県、岡山県の5つの都道府県から郷土料理や特産品を使った料理が登場し、楽しんで食べることを目的にしています。

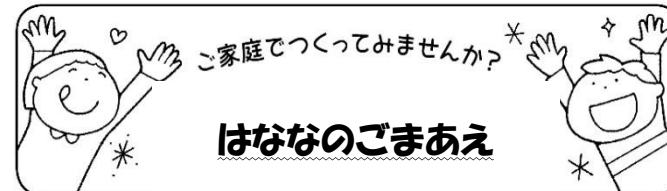


保護者の方へ

・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。



はななのごまあえ

○材料（4人分）

花菜 60g
白菜 200g
いりごま 小さじ1
すりごま 小さじ1/2
濃いしょうゆ 小さじ1

○作り方

- 花菜は2cm長さに切り、茹でて冷水で冷やし水気をきっておく。
- 白菜は3cmの短冊切りにして、茹でて冷水で冷やし、水気をきっておく。
- 材料を全て混ぜ、調味料で和えて、ごまをふりいれる。

長岡の特産品の花菜を使ったメニューです。



令和5年1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)	エネルギー たんぱく質		
12 (木)	【おしょうがつこんだて】 ごはん りゅうにゅう かしのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	りゅうにゅう とり	しょうが にんにく だいこん	きんときんにじん ほうれんそう	こめ さとう さといも ごま	626 24.1	
13 (金)	げんまいりごはん りゅうにゅう マーボーだいこん だいずとじゃこのあけに	りゅうにゅう ぶたにく だいず にほし	しょうが だいこん にんにく ほししいたけ	にんにく たまねぎ ゆてたけのこ にら	こめ・げんまい ごまあぶら・ごま あぶら・さとう かたくりこ	632 24.3	
16 (月)	わかめごはん りゅうにゅう きりほしだいこんとじゃがいものにも はなのごまあえ	りゅうにゅう わかめ ぶたにく	きりほしだいこん こんにゃく はくさい	にんにく はなな	こめ・おぎ じゃがいも・さとう あぶら ごま	582 19.1	
17 (火)	あじつけパン りゅうにゅう クリームに フレンチサラダ	りゅうにゅう とり スキムミルク ハム	たまねぎ パセリ コーン	にんにく キャベツ	じゃがいも・さとう あぶら・バター こむぎこ	706 24.5	
18 (水)	とりそぼろどん りゅうにゅう カラフルおひたし さつまいもとだいこんのみそしる	りゅうにゅう とり のり・かつおぶし かつおぶし	たまねぎ ほししいたけ コーン こまつな だいこん	にんにく しょうが はくさい だいこん	こめ あぶら さとう さつまいも	628 25.6	
19 (木)	ぶたキムチごはん りゅうにゅう キャベツのツナいため おやこスープ	りゅうにゅう ぶたにく ツナ・たまご とり	キムチ キャベツ ほうれんそう	にんにく にら	こめ・あぶら ごまあぶら・ごま さとう・かたくりこ じゃがいも	610 24.8	
20 (金)	ごはん りゅうにゅう はまのあまざソースかけ ちぐさあえ はくさいのみそしる	りゅうにゅう はま とうふ あぶらあけ	しょうが こまつな にんにく	ねぎ もやし はくさい	こめ・こむぎこ かたくりこ あぶら・さとう ごまあぶら・ごま	687 26.7	
23 (月)	【あきたけん】 ごはん りゅうにゅう きりたんぽなべ もやしのあまざに	給食週聞「全国の味を楽もう！」	りゅうにゅう とり ツナ	だいこん ごぼう ほししいたけ もやし	にんにく いとこんにゃく ねぎ	こめ きりたんぽ さとう	582 19.3
24 (火)	【ながさきけん】 こがたコッペパン りゅうにゅう ながさきちゃんぽん じゃこのカレーふうみあけ		りゅうにゅう ぶたにく・にほし えび・たまご とうにゅう・あおのり	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし	パン さとう こむぎこ あぶら	590 22.4
25 (水)	【ほっかいどう】 とかちおびひろぶたどん りゅうにゅう コロコロホットサラダ		りゅうにゅう ぶたにく だいず	たまねぎ ぶたにく コーン	にんにく えだまめ	こめ あぶら・さとう じゃがいも マヨネーズ	706 26.6
26 (木)	【ぐんまけん】 ごはん りゅうにゅう ホルモンあけ じょうしゅうサラダ とうふのみそしる		りゅうにゅう ちくわ ツナ・たまご とうふ・わかめ	いとこんにゃく キャベツ ねぎ	きゅうり にんにく	こめ こむぎこ・パンこ あぶら・さとう ごまあぶら	695 25.6
27 (金)	【おかやまけん】 えびめし りゅうにゅう かしのレモンソースがけ やさいいっぱいスープ		りゅうにゅう えび とり ベーコン	たまねぎ しょうが にんにく	グリーンピース レモン キャベツ	こめ・おぎ さとう・あぶら かたくりこ	641 27
30 (月)	ポークカレー りゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	りゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ・ヨーグルト	にんにく たまねぎ みかん	しょうが にんにく セロリー	こめ・おぎ あぶら・バター じゃがいも こむぎこ	692 21.7	
31 (火)	こがたコッペパン りゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	りゅうにゅう りゅうにゅう ぶたにく	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんにく にら	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	681 26	

給食週間「全国の味を楽しもう！」

～ 1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 牛乳 京都	麦 福井	つばす 京都 きびなご 長崎 他 西部太平洋 他	えび インド しらすばし 兵庫	きゅうり 滋賀 他 ごぼう 栃木 他 しょうが 高知 セロリ 静岡 他 たまねぎ 北海道 他 にら 高知 にんにく 京都 他	金時にんにく 香川 他 にんにく 青森 パセリ 長野 他 もやし 岐阜 えのき 長野 他
地元産 (長岡京市産) キャベツ こまつな だいこん はくさい ほうれんそう ねぎ はなな	牛肉 北海道 他 豚肉 北海道 愛知	鶏肉 京都 ベーコン 鹿児島			

生活リズムを整えよう！

楽しい冬休みやお正月も終わり、生活のリズムが乱れていませんか？
生活のリズムがいつもと違うことで、体の疲れだけでなく、心まで不調が出てきてしまいます。

まずは「早寝、早起き、朝ごはん」から、毎日の一定のリズムを作り、
元気に学校に来れるようにしましょう。

ぜひ、家族全員で取り組んでみてください。

