

給食だより

令和5年3月
長岡第十小学校

今年度も残り一か月となりました。4月になると6年生は中学校に進学、1~5年生は一つ上の学年に進級しますね。今月は給食の時間きちんとできていたかをふりかえって、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。



食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。



原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)
卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

体によい? 体に悪い?

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食することが大切です。



フェイクニュースにだまされないで!

フェイクニュースとは、うその情報で作られたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうか分からないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなくても、根拠のない情報は広めないようにしましょう。



春休み こんな事に挑戦してみよう!

短くてあっという間の春休みですが、自分ため、家族のため、社会のためにできることを考えてみましょう。

進んで家の仕事
をしてみよう!



毎日運動して
みよう!



朝食を自分で作って
みよう!



環境のためにできる
事を考えてみよう!



3月3日はひなまつり

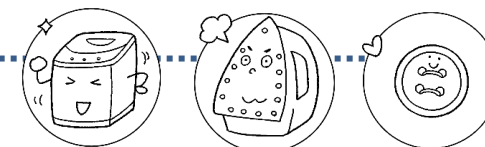
ひなまつりは上巳の節句や桃の節句ともいわれます。

この日には桃の花やひな人形を飾ったりして、子供の健康や成長を願う日です。

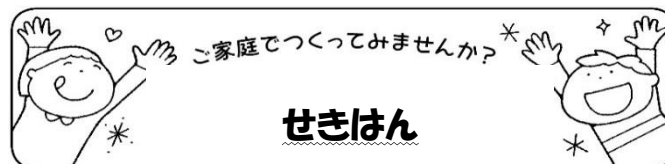
食事にはひなあられや、菱餅、はまぐりなどが食べられます。

給食では3月3日に、春を感じられるちらしずしと、花菜を使ったすまし汁が登場します。

保護者の方へ



現在使っている給食エプロンは、来年度には次の学年に引き渡されます。ボタンのとれ、ゴムのゆるみ、アイロンがけなど、給食エプロンの補修にご協力をお願いします。



せきはん

お祝い事の時に食べるお赤飯。
おうちでも作ってみませんか。

〇材料(4人分)

- こめ 200g
- もち米 100g
- 小豆 50g
- いりごま 2g
- 塩 3g
- 水 420ml

〇作り方

- ① 小豆は水につけておき、腹切れしないように、水を足しながら少し固めに茹でておく。(40分以上)
- ② ごはんは水に30分以上つけておき、塩を入れ、①をのせて炊く。
- ③ 仕上げにごまをふる。

令和5年3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)		
1 (水)	にくみそどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ・とうふ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ ねぎ	にんにく しょうが ほししいたけ きりほしだいこん	こめ あぶら・さとう ごま かたくりこ	640 25
2 (木)	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとあつあげのもの ひじきのソテー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき	にんにく さんどまめ にら	たまねぎ コーン	こめ あぶら じゃがいも さとう	645 22.3
3 (金)	【ひなまつり】 ちらしずし ぎゅうにゅう キャベツのツナいため はななのすましじる	ぎゅうにゅう・のり しらすばし・たまご ちくわ・かまぼこ ツナ・とうふ	にんにく ほししいたけ キャベツ だいこん	はなな グリーンピース にら	こめ さとう あぶら・ごまあぶら ごま	556 22.3
6 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのレモンソースがけ キャベツのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく・たまご かつおぶし とうふ・わかめ	しょうが キャベツ ねぎ	レモン にんにく	こめ かたくりこ あぶら さとう	674 27.6
7 (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 やさしいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	ハセリ 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
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ひじきのいために ★どさんこスープ	ぎゅうにゅう さば・ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんにく にんにく もやし	しょうが たまねぎ コーン	こめ・あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	668 28.2
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく えび・いわし だいず	しょうが にんにく たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし	こめ あぶら かたくりこ さとう・ごま	589 24.3
10 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	たまねぎ こんにやく キャベツ	にんにく グリーンピース コーン	こめ・むぎ あぶら じゃがいも さとう	635 21.1
13 (月)	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 とりにく スキムミルク・チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー りんご みかん	しょうが にんにく りんご	こめ・むぎ じゃがいも バター・あぶら こおぎこ	686 21.4
14 (火)	こがたコッペパン 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 そつぎょうおいおいカップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ もやし	ねぎ にんにく	パン かたくりこ こおぎこ・さとう バター・あぶら	694 25.7
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ★つばすのみそやき キャベツのごまずあえ むらくもじる	ぎゅうにゅう つばす たまご わかめ	しょうが キャベツ もやし	ねぎ にんにく	こめ さとう ごま	607 24.7
16 (木)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ さんしょくやさいのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ こまつな もやし	にんにく にんにく ほししいたけ もやし	こめ・げんまい あぶら・ごまあぶら さとう・ごま かたくりこ	615 23.6
17 (金)	せきはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ちくさあえ すましじる	ぎゅうにゅう あすき はまち とうふ	しょうが ほうれんそう にんにく	ねぎ もやし えのき	こめ・もちごめ ごま・ごまあぶら さとう・あぶら こおぎこ・かたくりこ	678 27

～3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



はまち 京都 つばす 京都
さば 京都 かえりじゃこ 九州
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 鶏卵 京都
豚肉 愛知 他 卵 京都
大豆 北海道



じゃがいも 北海道 他	セロリー 静岡 他
にんにく 長崎 他	ほうれん草 京都
たまねぎ 北海道 他	にら 高知
もやし 岐阜	さんどまめ 鹿児島 他
パセリ 静岡 他	
しょうが 高知	
にんにく 青森	



★ は
新メニューです

卒業お祝い給食

卒業お祝いカップケーキ
乙訓の特産品のたけのこを甘くシロップで煮て、カップケーキの中に入れました。
乙訓を感じられるケーキをみんなでお楽しみます。

せきはん
赤飯お祝いの席でよく食べられます。小豆によって色がついたお米の赤い色は、邪気をはらうと言われてます。卒業を前に、卒業生の健康を願い、みんなでお祝いとして赤飯を食べます。

食育の1年間をふりかえってみましょう

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた	②1日3食、残さないうちで食べた	③朝食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった	④3つのグループの食品をバランスよく食べた	⑤食べられることに感謝できた
○	○	○	○	○
⑥よくかんで食べるように心がけた	⑦ながら食べをしなかった	⑧塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しかけた	⑨きらいなものでもがんばって食べた	⑩みんなと仲よく食べた
○	○	○	○	○