

給食だより



令和5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、お子様との話題にぜひご活用ください。



給食ってどんなもの？

2～6年生は14日(金)から、
1年生は19日(水)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の紙パックが付きまます。

おかず



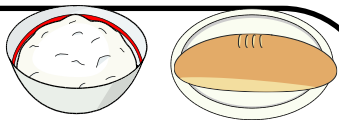
2～4品のおかずを作ります。
できるだけ旬の食材や、地域の食材を使用して、素材の味を大切にしています。
煮物、焼き物、炒め物、あえ物など、調理方法にも変化をつけています。

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。

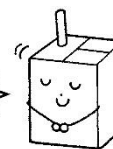
給食室へようこそ

調理員 (ハーベストネクスト株式会社)
主任 赤松 美幸
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す。
1年間よろしくお祈いします。



保護者の方へ



給食の持ち物

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。

当番の際はマスクを着用しますので、必ず持参させて下さい。

給食当番になると…

金曜日にエプロン・帽子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。




4月分 きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			力や熱のもとになる		血やにくになる		体の調子をととのえる	
14 (金)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのごまあえ じゃがいものみそしる	610 24.8 16.5 2.2	こめ ごま じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく	のり あぶらあげ	たまねぎ しいたけ キャベツ	にんじん しょうが もやし
17 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとあつあげのもの キャベツのつるつるいため	650 23.1 17.3 2.1	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら マロニー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	わかめ あつあげ	たまねぎ さんどまめ にら	にんじん キャベツ
18 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう チキンカツ やさしいっぱいスープ	653 29 22.5 2.8	ミルクパン あぶら さとう	こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ベーコン	にんじん キャベツ	たまねぎ
19 (水)	【1ねんせい きゅうしょくかいし】 ポークカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	690 21.7 19.1 1.5	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん
20 (木)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 じゃこのカレーふうみあげ	644 26.7 20.3 1.6	こめ ごまあぶら さとう こむぎこ	げんまい あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ あおのり	ぶたにく にぼし	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ
21 (金)	たけのごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため かきたまじる 	554 22.2 18.3 2.5	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	あぶらあげ たまご わかめ	たけのこ キャベツ ねぎ	にんじん にら
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいため じゃがいもとベーコンのスープ	638 23.2 19.3 1.7	こめ じゃがいも	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが もやし にら パセリ	キャベツ にんじん たまねぎ
25 (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 キャベツのソテー	691 26.8 22.5 2.4	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく ベーコン	パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん
26 (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 	601 24.8 15.2 1.8	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
27 (木)	たけのこずし ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため すましじる 	551 21.4 15.6 3.2	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく	しらすぼし のり とうふ	たけのこ ふき しょうが ピーマン えのきだけ	にんじん しいたけ にんにく キャベツ ねぎ
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ★さんしょくやさしいため きゃべつとたまねぎのみそしる	591 25 17.6 2.5	こめ ごま	ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ	さば	もやし キャベツ たまねぎ	にんじん にら ねぎ

～4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

米 京都 麦 福井 牛乳 京都	さば 京都 しらすぼし 兵庫 他 きびなご 長崎 えび インド	じゃがいも 鹿児島 他 セロリー 静岡 他 たまねぎ 長崎 他 にら 高知 にんじん 長崎 他 ピーマン 宮崎 他 にんにく 青森 キャベツ 京都 他 パセリ 香川 他 三度豆 鹿児島 他 ねぎ 京都 他 えのきだけ 長野 ふき 大阪
地元産(長岡京市産) たけのこ 	牛肉 北海道 他 鶏肉 京都 豚肉 愛知 京都 他 鶏卵 京都 大豆 北海道 ベーコン 鹿児島 他	

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。