

給食だより



令和5年5月
長岡第十小学校

新年度が始まり一か月が経ちました。新しいクラスや給食にも慣れてきて、どの学年もモリモリ給食を食べています。

5月は長期の休みもあり、生活のリズムが乱れやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、心も体も元気に過ごせるに気を付けてくださいね。

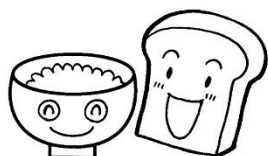
「主食だけ」の朝食になっていませんか？



昨年度の朝食摂取率は96%でした。
たくさんの方が食べられています、主菜や副菜を食べている人70%台と少ない傾向にあるようです。パンやごはん等の主食のみでなく、主菜や副菜もたべることで栄養のバランスが整い、体温も上がり1日の生活リズムが整います。

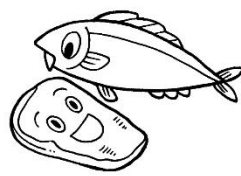
基本の献立を見てみよう！

主食



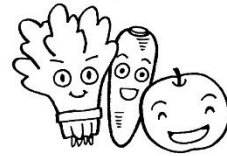
米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。

主菜



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるものになります。

副菜



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。

汁物

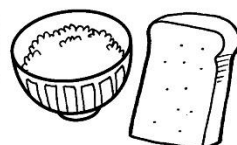
(飲み物)



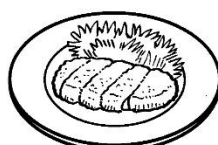
水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

献立を立てる時のポイント

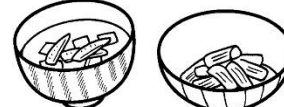
①主食を決める



②おもなおかずを決める



③足りない食品を補う
おかずや汁物を決める



5月5日は端午の節句



端午の節句は、日本の5節句の1つです。もともとは香りが強い菖蒲を魔除けとした中国の風習でした。「菖蒲」と「勝負」が繋がり、男の子の節句として、兜や武者人形を飾るようになりました。

給食では、1日(月)に生のヨモギからヨモギ団子を作り、給食室でじっくりと甘く煮た小豆をのせた「くさもち」が登場します。おいしい小豆とおもちで、元気に過ごしてほしいと思います。



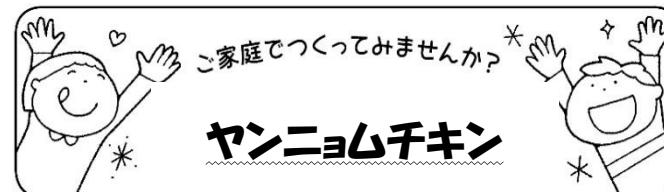
1年生の給食がはじまりました！

19日(水)に1年生の給食が始まりました。最初の給食は、食べやすいよう「ポークカレー・牛乳・みかんのヨーグルトあえ」でした。

1年生は事前に食器だけで練習したかいもあり、上手に配りきることができました。ご飯粒も最後の1粒まできれいに食べ、牛乳パックも自分たちでたたみました。苦手なものがあった子も、

「おいしい！」

ときれいに完食することができました。



ヤンニョムチキン

○材料(4人分)

鶏モモ肉 200g 塩こしょう 少々
片栗粉 40g

(たれ)

にんにく 1g 砂糖 小さじ1
しょうゆ 大さじ1 酒 大さじ1/2
ごま油 小さじ1/2 ケチャップ 20g
コチジャン 大さじ1/2

新メニューの韓国料理です。

○作り方

1. 鶏肉に塩こしょうで味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げる(160℃ 6分)。
2. 鍋にごま油を入れて、にんにくを炒め、調味料を入れてたれをつくる。
3. 揚げた鶏肉とたれをからめる。

5 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	材料 (kgal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な ざ い り ょ う					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
1 (月)	【たんごのせつく】 ごはん きゅうにゅう キムチにくじゃが もやしとツナのソテー くさもち 	677 22.6 14.5 1.4	ぎゅうにゅう あずき	ぶたにく ツナ	たまねぎ キムチ にら よもぎ	にんじん こんにゃく もやし	こめ あぶら しらたまこ	じゃがいも さとう
2 (火)	コッペパン きゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	643 26.2 21.4 2.5	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ハム	たまねぎ キャベツ	にんじん	パン あぶら	じゃがいも さとう
8 (月)	ごもくごはん きゅうにゅう もやしのカレーソテー じゃがいもとあつあげのもの	660 27.6 20.4 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ もやし	ごぼう さんどまめ パセリ	こめ じゃがいも	あぶら さとう
9 (火)	あじつけパン きゅうにゅう かしわのレモンソースがけ いとかんてんのスープ プリン	736 29.8 26.7 3.3	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく スキムミルク	しょうが かんてん キャベツ しいたけ	レモン チンゲンサイ にんじん	パン あぶら	かたくりこ ごまあぶら
10 (水)	ごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ ちゅうかもやし きゃべつとにんじんのみそしる	556 20.4 15.1 1.9	ぎゅうにゅう たまご わかめ	きびなご チーズ	もやし たまねぎ	キャベツ にんじん	こめ ごまあぶら あぶら	こむぎこ コーンスターチ ごま
11 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい (えび) だいずとちくわのにつけ	594 24.6 14.6 1.6	ぎゅうにゅう えび だいず	ぶたにく ちくわ	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	こめ かたくりこ	あぶら さとう
12 (金)	チキンカレー きゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	686 21.4 18.6 1.5	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	スキムミルク ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん	こめ あぶら バター	おぎ じゃがいも こむぎこ
15 (月)	ソースカツどん きゅうにゅう たまねぎのみそしる	654 26.9 18.3 2.6	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	とりにく たまご	キャベツ たまねぎ	ねぎ	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら
16 (火)	コッペパン きゅうにゅう チキンのこうそうやき ポトフ	724 31.6 29.8 2.8	ぎゅうにゅう ウィンナー	とりにく	パセリ たまねぎ キャベツ	にんにく にんじん	パン あぶら じゃがいも	パンこ オリーブオイル
17 (水)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	637 26.1 19.9 1.6	ぎゅうにゅう とうふ にぼし	ぶたにく あおのり	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	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ
18 (木)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの もやしのごまあえ	577 18.6 13.2 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ	きりぼしだいこん にんじん もやし	こんにゃく キャベツ	こめ あぶら さとう	おぎ じゃがいも ごま
19 (金)	ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ ひじきのガーリックいため じゃがいものみそしる	658 25.6 21.2 2.1	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	さば ベーコン	しょうが コーン たまねぎ	ピーマン にんにく	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ オリーブオイル
22 (月)	ごはん きゅうにゅう やきにくふういため かきたまじる	553 22.7 14.3 1.9	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	ピーマン にんにく りんご	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら かたくりこ
23 (火)	こくとうパン きゅうにゅう クリームに やさいいため	649 23 21.5 2.2	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ パセリ にら	にんじん キャベツ もやし	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター
24 (水)	タコライス きゅうにゅう オニオンスープ	610 22.1 16.6 2.4	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう	にんじん レモン セロリー	こめ	あぶら
25 (木)	ごはん きゅうにゅう やきざかな (さば) ぶどうまめ やさいのすましじる	612 26.7 18.2 1.9	ぎゅうにゅう わかめ	さば	たまねぎ にんじん	キャベツ えのきだけ	こめ	さとう
26 (金)	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン さんしょくやさいのナムル わかめスープ	648 23.1 20.2 2.7	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく	にんにく にんじん コーン しょうが	もやし にら ねぎ	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう ごまあぶら
29 (月)	わかめごはん きゅうにゅう とうふのごもくに キャベツのつつついため	591 24 14.6 2.3	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	わかめ とりにく ベーコン	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ にら	こめ あぶら マロニー	おぎ さとう
30 (火)	ココアパン きゅうにゅう やさいいっぱいスープ セルフサンド(ドライカレー)	555 21.2 18.7 2.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく	パン さとう	あぶら
31 (水)	ひじきごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ とうふのみそしる	650 24.9 21.7 3.6	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チーズ	ひじき・わかめ あぶらあげ あおのり とうふ	にんじん ねぎ	グリーンピース	こめ こむぎこ	あぶら

～ 5 月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他) ～ 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 かえり煮干し 九州 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 にんじん 徳島 他 にら 高知 にんにく 青森 ピーマン 宮崎 他 パセリ 香川 他 きゅうり 滋賀 他 ねぎ 京都 他 よもぎ 宮城 他 だいこん 徳島 他 えのきだけ 長野
地元産 (長岡京市産) たまねぎ 	牛肉 北海道 他 鶏肉 京都 豚肉 愛知 他 鶏卵 京都 大豆 北海道 ひよこ豆 アメリカ 	