

# 給食だより



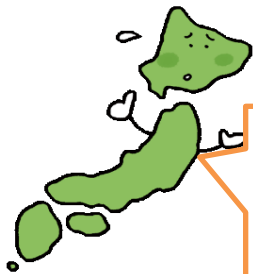
令和5年8・9月  
長岡第十小学校

夏休みもあっという間に終わり、2学期が始まりました。  
夏休みの間「早寝・早起き・朝ごはん」はしっかりとることができましたか？  
しっかりとした生活リズムで、暑さに負けない元気な体を手に入れましょう。

## 生活リズムアンケートをします

昨年度も実施した生活リズムのアンケートを、今年度も実施します。時期は9月4日～8日のうち1日で、内容は朝食摂取の有無、就寝や起床の時間、ゲームの時間などです。また結果はおたよりでお伝えさせていただきます。

## 日本の食料自給率について知ろう



日本の自給率

**38%**

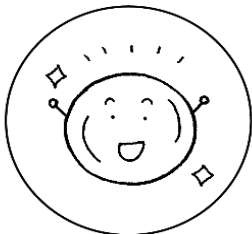
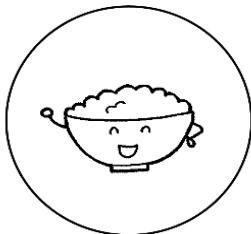
(令和4年)

食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどのくらいまかなえているかを示す指標です。日本では年々、この食料自給率が落ちてきており、先進国の中でも最低の水準となっています。

食料自給率が少ないと外国の経済事情や気象条件で食べ物が手に入りにくくなります。

## 食料自給率アップの取り組み

- ①今が旬の食べ物を選ぼう
- ②地元でとれる食材を食べよう
- ③ごはん中心のバランスのよい食事をしよう
- ④食べ残しを減らそう
- ⑤自給率向上の取り組みを知り、応援しよう



食料自給率向上のために、自分たちにできることをしましょう。

## 保護者の方へ



- ・4日以上の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。
- ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるようご準備をお願いします。

## 重陽の節句

平安時代から続く行事です。この日には、菊の花をお酒やお茶に入れて飲んだり、お風呂にいれたりします。これは、菊の強い香りが邪気を祓ってくれると言われて



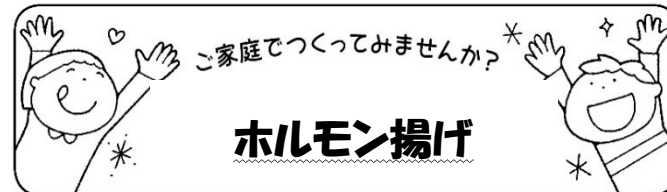
ているからです。  
旧暦では、栗がとれる10月だったため、栗が食べられる地域もあります。

## 9月29日 十五夜

十五夜は、平安時代に団子と酒で美しい月を愛でる中国の行事が伝わったものです。その後、秋に作物を収穫できたことへの感謝祭へと変化し、この時期に収穫できる芋や豆が供えられるようになりました。

給食でも29日に月見だんごが登場します。

29日は空を見上げて、お月見をしてみませんか？



## ホルモン揚げ

- 材料（4人分）
- ちくわ 50g 2本
  - 小麦粉 大さじ1
  - 卵 10g
  - 水 10ml
  - パン粉 20g
  - 揚げ油 適量
- （ソース）

- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1
- しょうゆ（濃口） 小さじ1
- ウスターソース 小さじ2
- 水 小さじ1

### ○作り方

- ① ちくわは半分に切る。
- ② ちくわに小麦粉、卵と水を溶いた物、パン粉を順番につける。
- ③ 油で揚げる。（170℃ 6分）
- ④ ソースの材料を鍋に入れ、煮る。
- ⑤ ソースをかけて完成。

ちくわにパン粉をつけて揚げた、人気メニューです。  
昨年度の給食週間に、群馬県の郷土料理として登場しました。





# 8,9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 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	
30 (水)	ごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ ひじきのソテー キャベツとにんじんのみそしる	652 23.4 19.9 2.1	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく わかめ	しょうが コーン キャベツ	にんじん にら たまねぎ	こめ あぶら	かたくりこ さとう
31 (木)	やさいかレー きゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	691 22.4 19.3 1.5	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	スキムミルク とりにく	にんにく しょうが にんじん ピーマン りんご	なす たまねぎ かぼちゃ セロリー みかん	こめ バター こむぎこ	むぎ あぶら
1 (金)	【ぼうさいきゅうしょく】 ツナとコーンのピラフ きゅうにゅう やきウインナー みかんのかんづめ	613 23.4 19.8 2.9	ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	ツナ あぶらあげ	コーン たまねぎ	きりぼしだいこん みかん	こめ	さとう
4 (月)	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ きゅうりのヘルシーソテー	583 17.4 13.4 2	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン いとかんてん	たまねぎ しいたけ ピーマン きゅうり	こめ あぶら さとう かたくりこ	むぎ じゃがいも ごまあぶら
5 (火)	あじつけパン きゅうにゅう なすのシチュー やきとうもろこし	658 23.9 22.4 2.3	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	たまねぎ なす	にんじん	パン あぶら	こむぎこ
6 (水)	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	607 25.7 20.6 2.4	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	ぶたにく たまご あぶらあげ	たけのこ しめじ ゴーヤ	たまねぎ にんじん	こめ さとう じゃがいも	もちごめ ごまあぶら
7 (木)	ごはん きゅうにゅう ピリからセンイ キャベツのみそしる とびうおフライカクテルソースぞえ	634 25.4 17.8 2.6	ぎゅうにゅう たまご とうふ	とびうお ぶたにく わかめ	こんにやく もやし にら ねぎ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ	こめ パンこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう
8 (金)	にくみそどん きゅうにゅう もやしスープ	603 22.1 16.1 2.1	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	にんじん きりぼしだいこん コーン もやし	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま
11 (月)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	590 21.4 16.6 1.4	ぎゅうにゅう あおりの	ぶたにく にぼし	しょうが にんじん たけのこ なす	にんにく たまねぎ しいたけ にら	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
12 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	679 26.1 22 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	パセリ キャベツ にら	たまねぎ にんじん もやし	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら
13 (水)	チキンカレー きゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	650 20.6 18.6 1.9	ぎゅうにゅう チーズ	スキムミルク とりにく	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり	しょうが にんじん りんご	こめ バター こむぎこ さとう	むぎ あぶら ごまあぶら
14 (木)	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) カラフルきんぴら たまねぎのみそしる	653 25.7 18 2.9	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	さば とうふ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ	ごぼう こんにやく ねぎ	こめ あぶら	さとう
15 (金)	ごはん きゅうにゅう ホルモンあげ ひじきのいために やさいのすましじる	633 19.8 19.6 2.4	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	ちくわ ひじき わかめ	にんじん キャベツ	たまねぎ えのき	こめ あぶら さとう	こむぎこ パンこ
19 (火)	コッペパン きゅうにゅう なすのミートグラタン やさいいっぱいスープ	583 24.5 20.2 2.7	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ぎゅうにく ぶたにく	なす パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ	パン	あぶら
20 (水)	ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ いとかんてんのスープ	588 22.8 17.8 1.9	ぎゅうにゅう ベーコン	さば	しょうが キャベツ にんじん	かんてん チンゲンサイ しいたけ	こめ ごまあぶら	かたくりこ あぶら
21 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	601 24.8 15.2 1.8	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	こめ さとう	あぶら かたくりこ
22 (金)	ごはん きゅうにゅう くじらのあまずかけ ぶたもやしいため おやこスープ	627 30.1 15.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	くじら たまご	しょうが ほうれんそう にんじん	もやし にら	こめ あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ じゃがいも
25 (月)	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にももの もやしとツナのソテー	580 19.6 13 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ツナ	こんにやく にんじん	きりぼしだいこん もやし	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
26 (火)	バターパン きゅうにゅう ポークビーンズ キャベツのソテー	689 25.5 26.4 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん	パン さとう	じゃがいも あぶら
27 (水)	ごはん きゅうにゅう やきざかな(ししゃも) なつやさいのしろみそだれ かきたまじる	598 22 18.7 1.9	ぎゅうにゅう たまご わかめ	ししゃも とうふ	かぼちゃ にんじん ねぎ	なす さんどまめ	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう
28 (木)	ドライカレー きゅうにゅう ワンタンスープ	599 21.8 16.1 1.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし	ピーマン にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	こめ ワンタン ごまあぶら	むぎ あぶら
29 (金)	【じゅうごや】 きのこぶたどん きゅうにゅう キャベツのつるつるいため つきみだんご	700 23.6 17.4 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく	ベーコン	こんにやく ねぎ にんにく しょうが にら	たまねぎ しいたけ しめじ キャベツ	こめ ごま マロニー かたくりこ	あぶら さとう しょうしんこ しらたまご


～8,9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	

さば 京都 他	とびうお 京都	
きびなご 長崎	さんま 長崎	
くじら 北西太平洋	ホキ ニュージーランド	
ししゃも アイスランド		

にんじん 北海道 他	セロリー 静岡 他
しょうが 天橋立	さつまいも 徳島 他
パセリ 香川 他	かぼちゃ 北海道 他
きゅうり 京都	とうもろこし 北海道 他
キャベツ 群馬 他	しめじ 福岡 他

地元産(長岡京市産)	
なす	
学校農園	
なす	

鶏肉 京都	豚肉 愛知 他	
鶏卵 京都	牛肉 北海道	

