

給食だより



令和5年10月
長岡第十小学校

朝晩が涼しくなってきた、やっと秋を感じられるようになってきました。

秋はお米をはじめ、多くの食物が収穫されます。また、様々な料理とともに、味が濃い料理も出やすくなる時期です。

塩分の取りすぎは、がんや高血圧などの病気にもつながります。

塩分の目安は **1日5g** です。摂りすぎに注意しましょう。

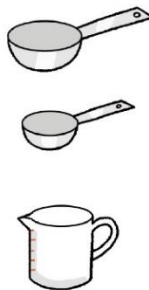


おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



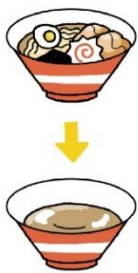
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



塩分1gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。



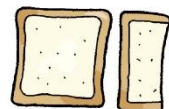
ウインナー
ソーセージ3本



ロースハム2枚



スライス
チーズ2枚



食パン8枚切り
1と1/2枚



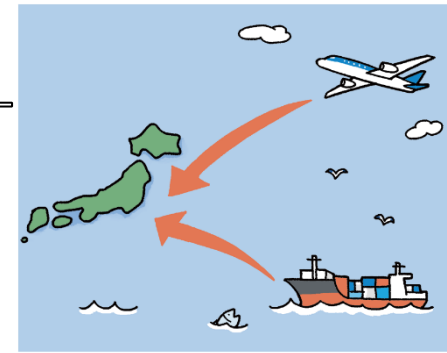
焼き竹輪
1/2本

※食塩相当量は、食品によっても違います。目安としてご活用ください。

フードマイレージって？

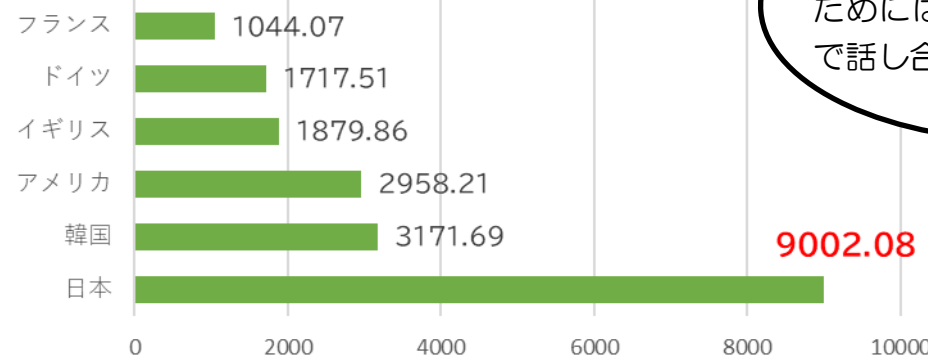
食料の輸送によって環境への影響を示す指標です。この数値に二酸化炭素排出係数をかけると、輸送による二酸化炭素の排出量を出すことができます。

日本の食料自給率は38%です。大量の輸入を行っており、フードマイレージが高くなっています。



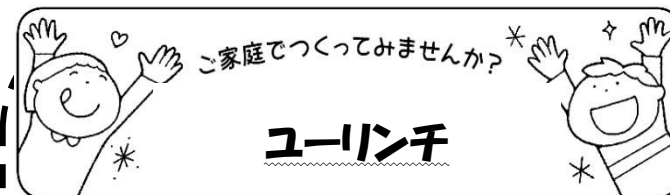
$$\text{フードマイレージ} = \text{輸送量} \times \text{輸送距離}$$

国別 フードマイレージ



(農林水産省のデータより)

フードマイレージを減らすためには何ができるか、お家で話し合ってみてください！



ユーリンチ

ごはん合う新メニューです。

○材料（4人分）

鶏もも	200g	酒	小さじ1
塩	少々	片栗粉	50g
揚げ油	適量		

【たれ】

ねぎ	8g	しょうが	2g
にんにく	2g	ごま油	少々
砂糖	小さじ2	醤油（濃口）	大さじ1
お酢	大さじ1/2		


○作り方

- ① 鶏肉は酒と塩で下味をつけて、片栗粉をまぶし、170℃5分で揚げる。
- ② ねぎを小口切り、にんにくとしょうがはすりおろす。
- ③ たれの調味料を煮たてて、ねぎ、しょうが、にんにくを入れる。
- ④ 鶏肉にたれをからめる。


日付	こんだてめい	595 24.9 16.2 1.4	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	
2 (月)	ごはん ぎゅうにゅう どうふのごもくに こまつないため	595 24.9 16.2 1.4	ぎゅうにゅう ひじき ツナ	どうふ とりにく	にんじん ねぎ こまつな もやし	たまねぎ ごぼう たまねぎ	こめ ごまあぶら ごま	あぶら さとう
3 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう あきのスパゲティ やさいいため	681 26.2 22.1 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	パセリ キャベツ にんじん にら	たまねぎ なす もやし	スパゲティ	オリーブオイル あぶら
4 (水)	こぎつねごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ やさいのすましじる	663 24.3 22.9 2.7	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	あぶらあげ しらすぼし	にんじん たまねぎ キャベツ	たけのこ さんどまめ えのきだけ	こめ こむぎこ あぶら	ごま さとう
5 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつちに ぶたもやしいため きゃべつとにんじんのみそしる	647 23.8 20.9 2.4	ぎゅうにゅう ぶたにく	さんま わかめ	もやし キャベツ にんじん	にら たまねぎ	こめ あぶら	さとう
6 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ キャベツとウインナーのソテー いとこじる	690 27.5 20.1 2.2	ぎゅうにゅう たまご あずき	とりにく ウインナー	キャベツ かぼちゃ	チンゲンサイ なす	こめ あぶら さとう	こむぎこ パンこ
10 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンポテトグラタン いとかんてんのスープ	613 23.7 19.5 3	ぎゅうにゅう	ベーコン チーズ	たまねぎ かんてん キャベツ しいたけ	コーン チンゲンサイ にんじん しょうが	パン ごまあぶら	じゃがいも あぶら
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう にしんなす キャベツのツナいため もずくスープ	589 22.7 17.4 1.9	ぎゅうにゅう ツナ どうふ	ニシン もずく たまご	なす ねぎ	キャベツ にら	こめ ごま かたくりこ	さとう ごまあぶら
12 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ★ユーリンチー もやしのカレーソテー キャベツのみそしる	669 25.5 20.9 2.5	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく どうふ	ねぎ もやし パセリ	しょうが にんにく キャベツ	こめ ごまあぶら さとう	かたくりこ あぶら
13 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの ひじきのガーリックいため	597 20 14.6 2.3	ぎゅうにゅう ひじき ベーコン	わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん ピーマン コーン	こんにやく にんじん にんにく	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも オリーブオイル
17 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー キャベツのソテー	644 21.5 20.6 2.7	ぎゅうにゅう スキムミルク	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	にんじん マッシュルーム	パン バター こむぎこ	あぶら さつまいも
18 (水)	ビーフカレー ぎゅうにゅう みかんともものヨーグルトあえ	696 21.9 18.7 1.5	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	ぎゅうにく スキムミルク	にんにく にんじん セロリー もも	しょうが たまねぎ みかん	こめ じゃがいも バター	むぎ あぶら こむぎこ
19 (木)	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ たまねぎのみそしる	583 25.4 18.3 3	ぎゅうにゅう たまご チーズ わかめ	ぶたにく きびなご どうふ	キムチ たまねぎ	にんじん ねぎ	こめ コーンスターチ	あぶら こむぎこ
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい 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 しいたけ たけのこ キャベツ	たまねぎ にんじん もやし	こめ さとう	あぶら かたくりこ
23 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ もやしとツナのソテー	571 20.9 15.6 2	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ツナ	にんにく にんじん こんにやく もやし	しょうが だいこん グリーンピース	こめ さとう ごまあぶら	むぎ あぶら
24 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに ワンタンスープ	649 21.8 19.3 2.3	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず	しょうが しいたけ もやし ねぎ	にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう	ミルクパン かたくりこ くるざとう ワンタン	さつまいも あぶら さとう ごまあぶら
25 (水)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	644 26.7 20.3 1.6	ぎゅうにゅう どうふ あおのり	ぶたにく にぼし	しょうが にんじん たけのこ にら	にんにく たまねぎ しいたけ	こめ あぶら ごまあぶら	げんまいり さとう かたくりこ こむぎこ
26 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき じゃがいものみそしる ごもくきんぴら	640 25.2 18.1 2.1	ぎゅうにゅう ちくわ	さわら あぶらあげ	ごぼう しょうが たまねぎ	にんじん こんにやく	こめ あぶら ごま	さとう かたくりこ じゃがいも
27 (金)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいのために ニラたまスープ	579 20.9 17.2 2.3	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	ぶたにく ベーコン	こまつな にんにく たまねぎ	にんじん しめじ にら	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも	さつまいも ごま かたくりこ
30 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ★カリカリじゃこだいず じゃがいものあんかけ キャベツのつるつるいため	650 25.6 15.4 1.8	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	にぼし ぶたにく	しょうが ピーマン しいたけ にら	たまねぎ にんじん キャベツ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ごま さとう じゃがいも マロニー
31 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ ABCスープ ぶどうゼリー	722 27.9 25 2.5	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが にんじん コーン ぶどう	キャベツ たまねぎ パセリ	パン マカロニ さとう	かたくりこ あぶら

～10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




さわら 国内 さば 京都 他
にしん ロシア



じゃがいも 北海道 セロリー 長野 他
たまねぎ 北海道 他 さつまいも 茨城 他
にんじん 北海道 他 ごぼう 長野 他
キャベツ 長野 他 しめじ 長野 他
パセリ 長野 他 ニラ 高知
しょうが 高知
にんにく 青森



地元産(長岡京市産)
なす こまつな
ほうれんそう ねぎ



鶏肉 京都 豚肉 鹿児島 他
鶏卵 京都 牛肉 北海道
大豆 北海道

