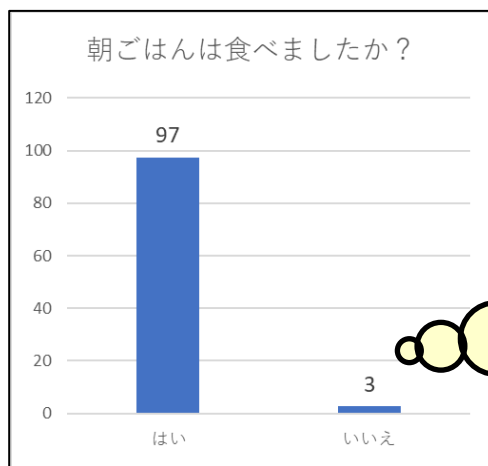


# 給食だより

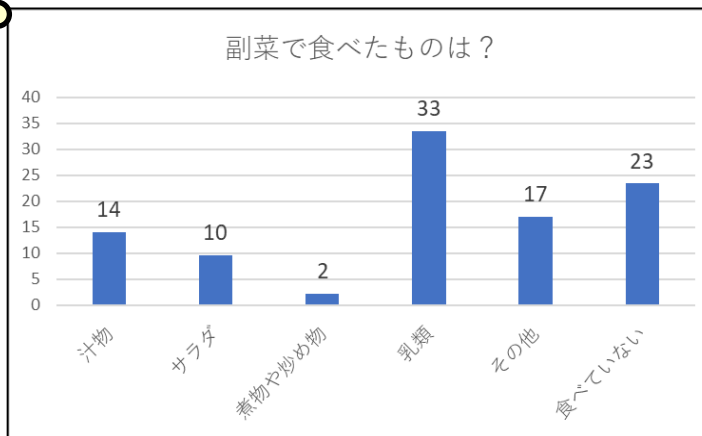
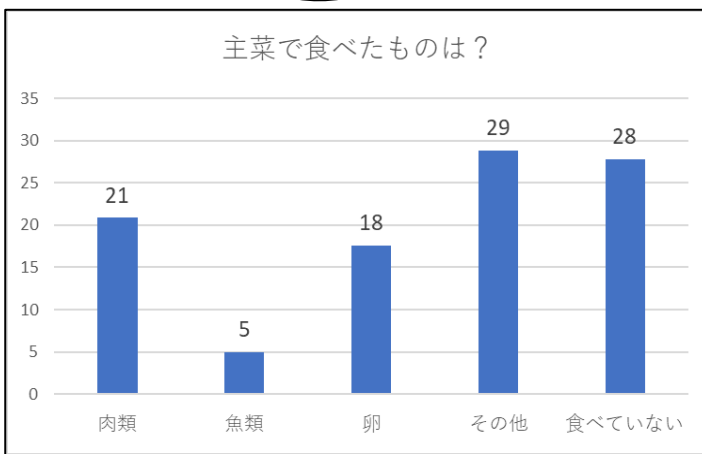
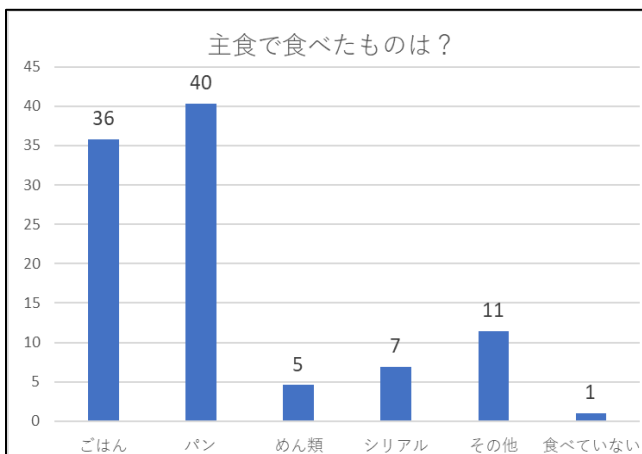


令和5年11月  
長岡第十小学校

9月の初旬に、児童へ生活リズムチェックを行いました。起床、就寝の時間、ゲームやテレビの時間、朝食の内容などを主に調査しました。  
朝ごはんに関して全校の結果をお知らせします。



朝ごはんを食べている人昨年度よりも1%増加しています。朝ごはんは勉強のエネルギー源です。食べている人はこの調子で続けていき、食べていない人は、毎日何か口にできるように意識してみてください。



主食はほとんどの人が食べていました。この調子で、プラスもう1品、主菜や副菜になるものを取り入れていただきたいと思います。  
1日の栄養を朝から補っていきましょう！

## 朝ごはんステップアップ



ふだん自分が食べている朝ごはんを確認してみましょう。食べていない人は最初から栄養バランスのよい完璧な朝ごはんを目指すのではなく、少しずつステップアップしていくことが大切です。

### 何も食べていない人は

おにぎりやパン、ごはんにふりかけをかけるなど、まずは主食を食べることから始めます。これらの主食となるものには、炭水化物が多く含まれていて、朝のエネルギー源になります。



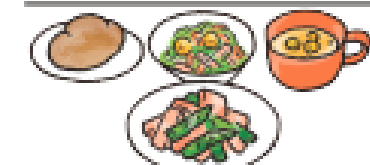
### 主食だけを食べている人は

おにぎり(主食)にみそ汁、パン(主食)にスープなど、主食に1品を追加して組み合わせるようにします。このほか、ヨーグルトとバナナなどの用意しやすいものでも構いません。



### 主食+1品を食べている人は

ごはんやパンなどの主食に、卵焼きや簡単な肉料理などの主菜、おひたしやサラダなどの副菜、みそ汁やスープなどの汁物をそえます。栄養バランスがとれたメニューを目指しましょう。



無理のない範囲で続けていき、「朝ごはんを食べること」を習慣づけることが大切です。

### 朝ごはんのおかずと脳の働きの関係

主食だけの時よりも、おかずをしっかり食べた時の方が、計算速度が速くなったという研究結果があります。朝から十分に脳を働かせるためにも、朝ごはんにおかずをしっかり食べましょう。

日付	こんだてめい	合計(kcal) 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 (水)	ごはん きゅうにゅう かしわのてりやき げんきサラダ たまねぎのみそしる	622 26.4 18.6 2.4	ぎゅうにゅう ハム かつおぶし わかめ	とりにく こんぶ とうふ	ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	しょうが にんにく にんじん コーン	ごめ ごま	さとう あぶら
2 (木)	ソースカツどん きゅうにゅう とうがんのそぼろじる	704 25.1 24.7 2.2	ぎゅうにゅう とりにく	たまご ぶたにく	キャベツ にんじん ねぎ	とうがん しょうが	ごめ あぶら さとう	こむぎこ パンこ かたくりこ
6 (月)	わかめごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくにつけ もやしのナムル	557 19.5 15 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ちくわ	にんにく こんにゃく グリーンピース こまつな	しょうが だいこん もやし	ごめ さとう ごまあぶら	むぎ あぶら ごま
7 (火)	ジャムサンド きゅうにゅう チンゲンサイのスープ ★ツナポテトのマヨチーズやき	653 24.9 23.1 2.7	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	おおふくまめ チーズ	たまねぎ たけのこ にんじん	パセリ チンゲンサイ しょうが	パン じゃがいも マヨネーズ	いちごジャム あぶら
8 (水)	ごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ピリからセンイ だいこんのみそしる	696 25.3 22.9 2.6	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	ちくわ あおのり あぶらあげ	こんにゃく もやし にら しょうが ねぎ	たけのこ にんじん しょうが だいこん	ごめ さとう ごまあぶら	こむぎこ あぶら
9 (木)	ハッシュドビーフ きゅうにゅう はくさいとツナのサラダ	677 22.3 22.9 1.9	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにく	たまねぎ りんご きゅうり レモン	にんじん マッシュルーム はくさい	ごめ バター こむぎこ さとう	むぎ あぶら マヨネーズ
10 (金)	まいたけごはん きゅうにゅう ハタハタのからあげ ★のっぺいじる	590 24 17.3 2.5	ぎゅうにゅう はたはた ぶたにく	とりにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう だいこん ねぎ	にんじん まいたけ	ごめ かたくりこ さといも	あぶら さとう
13 (月)	ピピンバ きゅうにゅう わかめスープ	552 20.1 15.2 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく わかめ	にんにく もやし だいこん にんじん	ねぎ ほうれんそう コーン しょうが	ごめ さとう	ごまあぶら ごま
14 (火)	ぜんりゅうこパン きゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ プリン	678 29.6 24.3 2.7	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく ベーコン	しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ	パン あぶら	かたくりこ
15 (水)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーとうふ きびなごのチーズあげ	676 29.1 22.6 1.6	ぎゅうにゅう とうふ たまご	ぶたにく きびなご チーズ	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	ごめ さとう ごまあぶら コーンスターチ	げんまい あぶら かたくりこ こむぎこ
16 (木)	ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ ぶどうまめ ぶたじる	686 28.9 23.1 1.8	ぎゅうにゅう だいや ぶたにく	さば スキムミルク あぶらあげ	しょうが ねぎ	だいこん にんじん	ごめ さとう	かたくりこ あぶら
17 (金)	チキンカレー きゅうにゅう みかんとものヨーグルトあえ	693 21.5 18.6 1.5	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト	とりにく チーズ	にんにく セロリー にんじん	しょうが たまねぎ もも みかん	ごめ じゃがいも バター	むぎ あぶら こむぎこ
20 (月)	ごはん きゅうにゅう にくじゃが カラフルおひたし	608 20.8 13.6 1.2	ぎゅうにゅう かつおぶし	ぎゅうにく	たまねぎ グリーンピース はくさい こまつな	にんじん こんにゃく コーン	ごめ さとう	じゃがいも あぶら
21 (火)	コッペパン きゅうにゅう ポテトチャウダー セレクトしゅさい(あげどりのオレンジソース・やきどりのパーベキュー ソース)	819 40.7 29.5 3.3	ぎゅうにゅう ひよこまめ スキムミルク	とりにく ベーコン	マーマレード レモン たまねぎ マッシュルーム	しょうが にんにく にんじん パセリ	パン あぶら さとう	こむぎこ かたくりこ
22 (水)	【にいなめさい】 ねぶかめし きゅうにゅう やきざかな もやしのごまあえ たぬきじる	644 27.7 21.2 3.1	ぎゅうにゅう さつまあげ	あぶらあげ さば	ねぎ にんじん こんにゃく しょうが	キャベツ もやし えのきだけ	ごめ かたくりこ	ごまあぶら
24 (金)	【わしよくのひ】 ごはん きゅうにゅう とりにくのみそやき ちくざあえ こんぶとかつおのすましじる	604 24.8 18.6 2	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく くきわかめ	しょうが ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし えのきだけ	ごめ ごま	さとう
27 (月)	わかめごはん きゅうにゅう かんとくに さんしよくやさいのナムル	598 22.7 16.4 2.3	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	わかめ あつあげ さつまあげ	にら だいこん もやし	こんにゃく にんじん	ごめ さとう ごまあぶら	むぎ じゃがいも ごま
28 (火)	あじつきパン きゅうにゅう クリームに やさしいため みかん	701 23.2 23.9 2.2	ぎゅうにゅう	とりにく スキムミルク	たまねぎ キャベツ にら みかん	にんじん パセリ もやし	パン バター こむぎこ	じゃがいも あぶら
29 (水)	ごはん きゅうにゅう はまちのあまぎソースかけ ★こんさいとおおなのごまみそに ちゅうかスープ	703 27.9 24.6 2.4	ぎゅうにゅう たまご とうふ	はまち わかめ	しょうが だいこん こまつな キャベツ	ねぎ にんじん しいたけ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	こむぎこ かたくりこ さといも
30 (木)	かつおのふりかけごはん きゅうにゅう ちゃんこなべ だいやとじゃこのあげに	631 28.7 18.3 1.6	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく じゃこ	あおのり かつおぶし だいや	しょうが こんにゃく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい	ごめ ごま あぶら	さとう かたくりこ

～ 11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

地元産 (長岡京市産)  
こまつな キャベツ だいこん  
はくさい ほうれんそう ねぎ

学校農園  
とうがん

ハマチ 京都 さば 国内  
ハタハタ 京都 きびなご 長崎

鶏肉 京都 豚肉 鹿児島 他  
鶏卵 京都 牛肉 北海道 他  
大豆 北海道 ひよこまめ アメリカ  
大福豆 北海道

じゃがいも 北海道 他  
たまねぎ 北海道 他  
にんじん 北海道 他  
パセリ 長野 他  
しょうが 高知  
にんにく 青森

チンゲンサイ 長野 他  
さといも 愛媛 他  
まいたけ 長野 他  
ニラ 高知  
セロリー 長野 他  
さつまいも 茨城 他