

給食だより



令和6年1月
長岡第十小学校

あけましておめでとうございます！

今年も子どもたちの成長を手助けする「安全・安心・おいしい給食」作りに、給食室一同励んでいきます。ご理解、ご協力をよろしくお願いします！



食事マナーを守って食べよう

食事のマナーを身に付ける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるため、他人に不愉快な思いをさせないための両方があります。

人と楽しく食事することも給食の目的の一つです。

コロナが落ち着き、人と話をしながら食べることができるようになった今、どんなマナーを守ればよいかを考えさせてほしいと思います。



まわりの人とふざけたり
大声で話さない



ひじをついたり、背中を
丸めて食べない



食べ物を口に入れたまま
しゃべらない



くちやくちや音を立てて
食べない



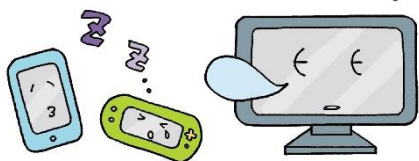
みんなが食べ終わるまで
席を立たない



がちやがちや食器の音を
立てない

食べる前に電源OFF

食事にスマホやゲームをしていませんか？
食事に集中できず、だらだらと食べてしまったりして
食べすぎの原因にもなります。
家族の話をする場にして楽しく食事しましょう。

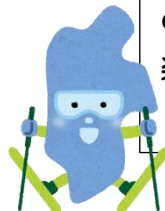


1月22日から26日は 学校給食週間です。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるため、全国で行われています。

長十小でも22日からの1週間に特別献立の提供や、給食に関わっておられる方へ感謝の気持ちが伝わるような取組を行います。



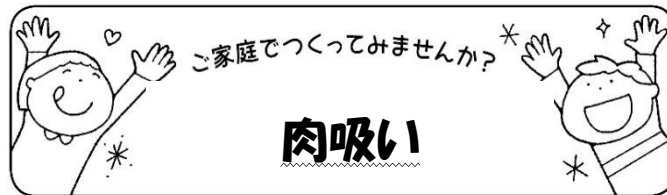
今年のテーマは『全国の味を楽しもう！第3弾』です。

昨年度と引き続き大阪府、徳島県、長野県、宮城県、鹿児島県の5つの都道府県から郷土料理や特産品を使った料理が登場し、楽しんで食べることを目的にしています。



保護者の方へ

- ・4日以上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。



肉吸い

大阪の郷土料理で、牛肉の旨味が汁に溶けだした汁物です。

- 材料（4人分）
- 絹ごし豆腐 120g
 - 牛肉スライス 60g
 - 白ネギ 40g
 - えのきだけ 20g
 - 醤油（薄口） 24g
 - 塩こしょう 少々
 - かつお出汁 500ml

○作り方

1. 豆腐は1.5cmの角切り、ねぎは小口切り、えのきは3cm長さに切る。
2. だし汁を煮立て、牛肉、とうふ、えのきを入れて調味する。
3. ねぎを入れて仕上げる。

日付	こんだてめい	たんぱく質(g) たんぱく質(g) たんぱく質(g)	おもなさいりょう					
			体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
10 (水)	【おしょうがつ】 ごはん きゅうにゅう かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	646 25.7 18.4 2.1	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが きんときんにん ほうれんそう	にんにく だいこん	こめ さといも	さとう ごま	
11 (木)	ひじきごはん きゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ はなのすましじる	639 24.7 20.9 3.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ チーズ とうふ	ひじき とりにく あおのり かまぼこ	にんじん はなな	グリーンピース	こめ あぶら こむぎ	
12 (金)	ごはん きゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	619 27.4 18.1 1.4	ぎゅうにゅう だいず たづくり	とりにく ぶたにく	しょうが にんじん だいこん ねぎ	にんにく こんにやく はくさい	こめ さとう ごま	かたくりこ あぶら
15 (月)	わかめごはん きゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ もやしとツナのソテー	559 19.9 14.8 2	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	わかめ ぶたにく	にんにく こんにやく グリーンピース もやし	しょうが だいこん にんじん	こめ さとう ごまあぶら	おぎ あぶら
16 (火)	あじつけパン きゅうにゅう みそふうみシチュー フレンチサラダ	740 27.2 27.6 2.4	ぎゅうにゅう ハム	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ キャベツ コーン	にんじん グリーンピース	パン バター こむぎ	あぶら じゃがいも さとう
17 (水)	ピラフ きゅうにゅう かますのこうそうやき やさしいっぱいスープ	535 20 15.5 2.2	ぎゅうにゅう かます チーズ	ベーコン とりにく	たまねぎ グリーンピース パセリ キャベツ	にんじん コーン にんにく	こめ パンこ オリーブオイル	おぎ あぶら
18 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	599 25 14.6 1.6	ぎゅうにゅう ちくわ だいず	ぶたにく えび	しょうが しいたけ もやし キャベツ	たまねぎ にんじん たけのこ	こめ さとう	あぶら かたくりこ
19 (金)	ごはん きゅうにゅう はまちのあまずソースがけ はくさいのゆかりあえ こまつなのみそしる	698 27.2 25 2.2	ぎゅうにゅう あぶらあげ	はまち しらすぼし	しょうが こまつな	ねぎ はくさい	こめ あぶら ごまあぶら じゃがいも	こむぎ かたくりこ さとう
22 (月)	【きゅうしょくしゅうかん 1日目】 ごもくごはん きゅうにゅう ★やさきそばふういため ★にくすい	557 23.2 16.4 2.9	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	ごぼう キャベツ えのきだけ	こめ あぶら	マロニー
23 (火)	【きゅうしょくしゅうかん 2日目】 コッペパン きゅうにゅう ★フィッシュカツ ★さつまいもスープ みかん	712 26.2 23.8 2.9	ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	はんぺん たまご	たまねぎ	にんじん みかん	パン あぶら オリーブオイル	こむぎ パンこ さつまいも
24 (水)	【きゅうしょくしゅうかん 3日目】 ★のざわなごはん きゅうにゅう ★おいだれやきとり いとかんてんのスープ	587 23.2 18.3 2.3	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	のざわな りんご かんてん はくさい しいたけ	しょうが にんにく こまつな にんじん	こめ かたくりこ ごまあぶら	あぶら ごま
25 (木)	【きゅうしょくしゅうかん 4日目】 ごはん きゅうにゅう ★サメのたつたあげ ひじきのそばろに ★おくずがけ	591 24.6 14.2 1.9	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	さめ ひじき	しょうが えだまめ ごぼう こんにやく	にんにく にんじん しいたけ さんどまめ	こめ さとう さといも	かたくりこ あぶら
26 (金)	【きゅうしょくしゅうかん 5日目】 ★けいはん きゅうにゅう きりぼしだいこんのいためナムル	596 23.1 17.5 2.1	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	のり とりにく	にんじん ねぎ レモン にら ねぎ	しいたけ キャベツ しょうが きりぼしだいこん	こめ ごま	さとう あぶら ごまあぶら
29 (月)	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 にんじん セロリー	しょうが たまねぎ みかん	こめ じゃがいも バター	おぎ あぶら こむぎ
30 (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 こまつないため	698 27.4 23.6 2.3	ぎゅうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パセリ もやし にんじん	たまねぎ こまつな	パン あぶら ごまあぶら ごま	スパゲティ オリーブオイル さとう
31 (水)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	637 23.8 19.2 1.5	ぎゅうにゅう たまご チーズ	ぶたにく きびなご	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ	にんにく だいこん たけのこ にら	こめ ごまあぶら さとう コーンスターチ	げんまい あぶら かたくりこ こむぎ

給食週間「全国の味を楽しもう！」

～1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 モウカザメ 三陸
かます 日本海 えび インド

たまねぎ 北海道 他
にんじん 長崎 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 愛知 他
ごぼう 栃木 他

キャベツ 滋賀 他
さといも 愛媛 他
ピーマン 高知 他
セロリー 静岡
にら 高知
しいたけ 大分 他
金時ニンジン 香川 他

地元産(長岡京市産)
はなな こまつな キャベツ
ほうれんそう ねぎ

鶏肉 九州 他 豚肉 宮崎 他
鶏卵 京都 牛肉 北海道 他
大豆 北海道 平天 北海道 他
ちくわ 北海道 他

学校農園
はくさい だいこん ねぎ

ほうれんそうのビタミンC
夏どりと冬どりでこんなに違う!?

ほうれんそうは、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれんそうですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものとでは、ビタミンCの量に違いがあります。100g当たりのビタミンC量は、夏に収穫したものは約20mg、冬の場合は約60mgと冬の方が3倍も多く、旬のものの方が、栄養価が高くなっています。

ほうれんそうは寒さに耐えて甘くなる

寒いのかわいそう
いいんだ
寒さに耐えてわたしたちは甘くなるんだから
あまみ
あまみ
あなたはちゃんとあたたかくしてね

野菜は気温が低い時に糖などをためて、冬に向けて甘みが増えるといわれています。ほうれんそうは寒さに強く、収穫前に寒さにさらすことで、糖度を高める栽培法(寒じめ栽培)もあります。