

# 給食だより



令和6年2月  
長岡第十小学校



## 6年生アンコール給食

6年生が小学校の給食を食べられるのも、あとわずか31回となりました。そこで小学校最後の給食で、もう一度食べたい給食のアンケートをとりました。給食調理の関係などで全てを出すことはできませんが、2、3月の給食には、6年生のアンコール給食が登場します。お楽しみに!

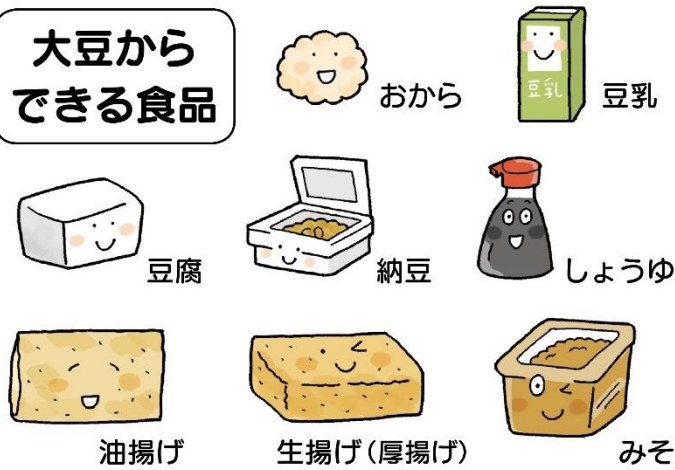


今年度もあと2ヶ月となりました。暦の上では春ですが、2月は1年で一番寒い時期です。季節の変わり目には体調を崩しやすいため、睡眠、栄養を十分とって体調を整えましょう。特に大豆は栄養満点でおすすめの食材です。

大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

### 大豆からできる食品



いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。

**2月3日は  
節分です!**

節分はもともと、立春、立夏、立秋、立冬の前日のことです。季節の変わる節目の日です。現在は立春の前日だけを言うようになりました。

この日には、霊力があると言われていた豆の力で鬼に見立てた災いや邪気を追い払うために豆まきを行い、年の数+1個の豆を食べます。「鬼は外、福は内」というかけ声は地域によって違います。鬼が嫌いな柊の葉と、鯛の頭で使った鯛糍(いわしひいらぎ)を扉に飾ったりもします。



	6の1	6の2
1	豚キムチごはん	かしわのこはくあげ
2	ココアパン	ココアパン
3	カレー	カップケーキ
4	ヤンニョムチキン	抹茶プリン
5	かしわのこはくあげ	ヤンニョムチキン
6	ちくわのホルモン揚げ	ソースカツどん
7	カップケーキ	フライドチキン
8	クジラの甘酢がけ、 みかんのヨーグルトあえ	くじら
9	またけごはん、プリン、 冷凍みかん	はりはりキムチ
10		冷凍みかん

ご家庭でつくってみませんか? \*

### ごまツナの昆布和え

手軽にできる副菜です。  
ぜひご家庭でも作ってみてください。


- 材料(4人分)
- ツナ 40g
  - 小松菜 60g
  - キャベツ 80g
  - にんじん 20g
  - ごま 8g
  - 塩昆布 5g
  - ごま油 小さじ1/2
  - 濃口醤油 小さじ1

- 作り方
1. ツナは油を切り、ほぐしておく。
  2. 小松菜は3cm幅に切り、キャベツは1×3の短冊、にんじんは千切りにして、すべて茹でて冷却する。
  3. 材料を混ぜて調味料で和え、ごまをふりいれる。

日付	こんだてめい	1日分( kcal ) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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	
1 (木)	みそカツどん ぎゅうにゅう たぬきじる	672 27 20 2.5	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	たまご とりにく	にんにく こんにやく えのき しょうが	キャベツ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	こむぎこ パンこ ごまあぶら かたくりこ
2 (金)	【せつぶん】 ごはん ぎゅうにゅう にぎかな(いわし) ごまあえ どうふのみそじる ふくまめ	645 27.8 18.5 2.6	ぎゅうにゅう どうふ だいず	いわし わかめ	しょうが ねぎ	キャベツ こまつな	こめ ごま	さとう
5 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ★ぎゅうにくのスタミナいため ワンタンスープ	605 22.7 17.2 1.8	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく	ねぎ にんじん にら しいたけ キャベツ	にんにく たまねぎ しょうが たけのこ もやし	こめ ごま ごまあぶら	あぶら さとう ワンタン
6 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ポークシチュー もやしとツナのソテー	622 25.9 19.8 2.3	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく	もやし マッシュルーム	たまねぎ にんじん	パン じゃがいも さとう	こむぎこ あぶら
7 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) だいこんのみそじる ごもくきんぴら	654 27.2 21.9 2.5	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さば ちくわ	ごぼう しょうが だいこん	にんじん こんにやく ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま
8 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのあまぎソース ★こまつなのこんぶあえ かきたまじる	701 26.8 24.8 2.2	ぎゅうにゅう ツナ たまご わかめ	とりにく しおこんぶ どうふ	しょうが にんじん	ねぎ こまつな キャベツ	こめ あぶら さとう ごま	こむぎこ かたくりこ ごまあぶら
9 (金)	だいずごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ きゃべつとにんじのみそじる	579 23 16.8 2.8	ぎゅうにゅう きびなご たまご わかめ	だいず あぶらあげ チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ	ごぼう しいたけ さんどまめ	こめ あぶら コーンスターチ	こむぎこ さとう
13 (火)	バターパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ はくさいスープ ココアプリン	761 32 31.1 2.7	ぎゅうにゅう えび スキムミルク	とりにく ぶたにく なまクリーム	しょうが しいたけ ねぎ	はくさい にんじん	パン	かたくりこ あぶら
14 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ちくさあえ はくさいのみそじる	690 25.4 23.1 2.5	ぎゅうにゅう チーズ どうふ	ちくわ あおのり あぶらあげ	ほうれんそう はくさい ねぎ	もやし にんじん	こめ ごま さとう	こむぎこ あぶら
15 (木)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	605 21.4 17 1.5	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたにく にぼし	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 さとう ごまあぶら	げんまい あぶら かたくりこ こむぎこ
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき ひじきのソテー かすじる	628 28.6 17 1.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	とりにく ひじき	レモン コーン ねぎ	にんじん にら だいこん	こめ さといも	あぶら さとう
19 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう どうふのごもくに キャベツのごまぎあえ	575 23.6 14.2 2	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	わかめ どうふ	にんじん キャベツ もやし	たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ むぎ ごま	あぶら さとう
20 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン やさしいっぱいスープ	676 28.4 23.1 3	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	えび とりにく ベーコン	たまねぎ コーン キャベツ	にんじん グリーンピース	パン バター こむぎこ	マカロニ あぶら
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまぎがけ キャベツとにんじのおかかあえ こまつなのみそじる	611 27.2 15.2 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ	くじら かつおぶし	キャベツ にんじん	しょうが こまつな	こめ あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ じゃがいも
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	600 24.6 15.2 1.8	ぎゅうにゅう だいず ひじき	ぶたにく えび	しょうが しいたけ たけのこ	たまねぎ にんじん もやし はくさい	こめ さとう	あぶら かたくりこ
26 (月)	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にも キャベツのつるつるいため	600 19.1 13.7 2.3	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく わかめ	にら こんにやく	きりぼしだいこん にんじん キャベツ	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも マロニー
27 (火)	きなこパン ぎゅうにゅう セルフサンド(シャキシャキみずな) ABCスープ	585 21.5 21.1 2.3	ぎゅうにゅう ベーコン	きなこ ツナ	パセリ キャベツ にんじん	みずな たまねぎ コーン	パン マヨネーズ マカロニ	あぶら さとう
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくやさいのナムル つばすのみそやき はななのすましじる	637 27.7 20.4 2	ぎゅうにゅう どうふ	つばす かまぼこ	はなな もやし にんじん	ねぎ しょうが にら	こめ ごま	さとう ごまあぶら
29 (木)	チキンカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	686 21.4 18.6 1.5	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく	ヨーグルト チーズ	みかん しょうが にんにく	にんにく たまねぎ セロリー	こめ バター じゃがいも	むぎ あぶら こむぎこ


～2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



いわし 国内  
さば 国産  
きびなご 長崎


つばす 日本海  
あじ 長崎  
しらすぼし 兵庫 他



たまねぎ 北海道 他  
にんじん 京都 他  
パセリ 静岡 他  
しょうが 高知  
にんにく 青森  
グリーンピース 北海道  
ごぼう 青森 他


さといも 愛媛 他  
セロリー 静岡 他  
にら 高知  
ピーマン 高知 他  
キムチ 滋賀 他  
三度豆 鹿児島 他

地元産(長岡京市産)  
はなな こまつな ねぎ  
ほうれんそう たまねぎ  
だいこん はくさい



鶏肉 宮崎 他  
鶏卵 京都  
ハム 日本

豚肉 鹿児島 京都 他  
牛肉 北海道 他  
ベーコン 日本



学校農園  
キャベツ ねぎ  
だいこん はくさい

