

給食だより



令和6年3月
長岡第十小学校

4月になると6年生は中学校に進学、1~5年生は一つ上の学年に進級しますね。3月はまとめの時期です。今月は、この1年でどんなことができるようになったのか、できなかったのかをふりかえて、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには□にチェックを入れましょう。

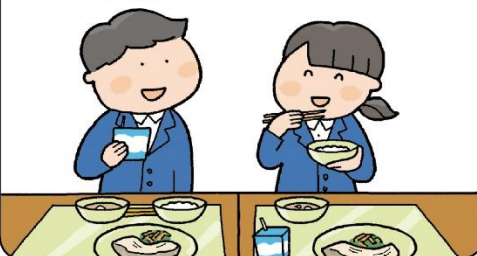
協力して給食の準備をすることができた



1人分の量をきれいに盛りつけた



楽しく会食することができた



バランスのよい食事のとり方がわかった



地域の地場産物がわかった



感謝の気持ちを持って食べることができた



保護者の方へ



●エプロンについて
現在使っている給食エプロンは、来年度には次の学年に引き渡されます。ボタンのとれ、ゴムのゆるみ、アイロンがけなど、給食エプロンの補修にご協力をお願いします。

●給食費について
来年度より給食費は

1食 305円

になります。



春休みも毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を目覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝寝坊をしないで早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

3月3日はひなまつり

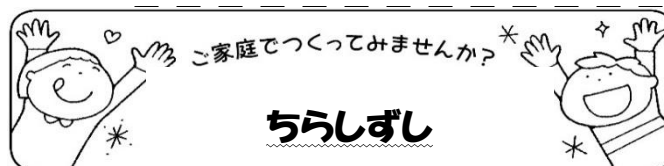


ひなまつりは上巳の節句や桃の節句ともいわれます。

この日には桃の花やひな人形を飾ったりして、子供の健康や成長を願う日です。

食事にはひなあられや、菱餅、はまぐりなどが食べられます。

給食では3月1日に、春を感じられるちらしずしが登場します。



ちらしずし

○材料（4人分）

こめ	280g	かつお出汁	50ml
砂糖 A	20g	グリーンピース	12g
穀物酢	40g	卵	1個半
塩 A	小さじ1	塩	一つまみ
しらす干し	16g	油	少々
ちくわ	40g	刻みのり	少々
にんじん	40g		
干しいたけ	4g		
砂糖	大さじ1/2		
塩	小さじ1/3		
濃口しょうゆ	小さじ1		

お祝い事の日などに

おうちで作ってみませんか。


○作り方

- ① ごはんは少し硬めに炊く
- ② しらす干しと酢、砂糖 A、塩 A を混ぜて熟して合わせ酢を作り、ごはんに混ぜておく。
- ③ ちくわは1/4に切り、薄切りにする。
- ④ 干しシイタケはもどして、粗みじん、にんじんも粗みじん切りにする。
- ⑤ にんじん、しいたけ、ちくわを出汁で煮て調味し、グリーンピースを入れて仕上げる。
- ⑥ 卵に塩を入れ、炒り卵にする。
- ⑦ ごはんに具と卵、のりをのせて完成。


日付	こんだてめい	2841 (No.01) 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 (金)	【ひなまつり】 ちらしずし きゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため すましじる	568 23.1 16.4 3.4	ぎゅうにゅう のり しらすぼし	ちくわ たまご ぶたにく どうふ	にんじん しょうが キャベツ	しいたけ グリーンピース ねぎ	こめ さとう あぶら	
4 (月)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ ★もやしとわかめのちゅうかサラダ	624 24.3 19.2 1.8	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく どうふ	しいたけ にんじん たけのこ にら コーン	しょうが にんにく たまねぎ もやし	こめ さとう ごまあぶら ごま	げんまい あぶら かたくりこ ごま
5 (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 にんじん もやし	たまねぎ キャベツ にら	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら
6 (水)	ごはん きゅうにゅう ホルモンあげ こまつないため じゃがいもみそじる	676 22.4 22.3 2.3	ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ	ちくわ たまご	たまねぎ にんじん	こまつな もやし	こめ あぶら さとう ごまあぶら	こむぎこ ごま じゃがいも
7 (木)	にくみそどん きゅうにゅう たぬきじる	632 23.3 18 2.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが ねぎ こんにゃく えのき	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま
8 (金)	ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ もやしのナムル やさいのすましじる	589 22.8 16.7 1.9	ぎゅうにゅう わかめ	ちくわ さば	えのき たまねぎ キャベツ にんじん	しょうが もやし ほうれんそう	こめ ごまあぶら ごま	かたくりこ あぶら
11 (月)	わかめごはん きゅうにゅう ぶたじゃが キャベツとツナのサラダ	636 21.1 16.6 1.9	ぎゅうにゅう ツナ	わかめ ぶたにく	コーン グリーンピース キャベツ	たまねぎ にんじん こんにゃく	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも
12 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ そつぎょうおいおいカップケーキ	694 25.7 28.9 2.4	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	たけのこ たまねぎ キャベツ	しょうが にんじん	パン こむぎこ さとう	かたくりこ あぶら バター
13 (水)	ごはん きゅうにゅう さかなのてりやき はりはりキムチ きゃべつとたまねぎのみそじる	581 24 13.6 2.7	ぎゅうにゅう わかめ	さわら しらすぼし	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	キムチ にら ねぎ	こめ あぶら ごま	さとう かたくりこ
14 (木)	ソースカツどん きゅうにゅう むらくもじる	697 24.2 25.5 2.3	ぎゅうにゅう たまご	わかめ ぶたにく	キャベツ	ねぎ	こめ あぶら さとう	こむぎこ パンこ
15 (金)	せきはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン ちぐさあえ やさいのすましじる	675 25.8 20 2.7	ぎゅうにゅう わかめ	あずき とりにく	しょうが もやし にんじん キャベツ	にんにく ほうれんそう たまねぎ えのき	こめ かたくりこ あぶら ごま	もちごめ ごま さとう
18 (月)	ビーフカレー きゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	699 22.8 19.4 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	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

～3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




さば 国産 さわら 京都 他
かえりじゃこ 九州 他 えび インド
しらすぼし 国産




たまねぎ 北海道 他
にんじん 長崎 他
パセリ 香川 他
しょうが 高知
にんにく 青森
もやし 岐阜
グリーンピース 北海道


じゃがいも 北海道 他
セロリー 静岡 他
にら 高知
ほうれんそう 京都 他
花菜 京都 他
チンゲンサイ 静岡 他




地元産(長岡京市産)
キャベツ こまつな ねぎ
だいこん はくさい



鶏肉 宮崎 他 豚肉 愛知 鹿児島 他
鶏卵 京都 牛肉 北海道 他
ハム 日本 ベーコン 日本



学校農園
キャベツ




卒業お祝いカップケーキ

乙訓の特産品のたけのこを甘くシロップで煮て、カップケーキの中に入れました。
乙訓を感じられるケーキをみんなで楽しめます。

せきはん

お祝いの席でよく食べられます。
小豆によって色がついたお米の赤い色は、邪気をはらうと言われて
います。
卒業を前に、卒業生の健康を願い、全校でお祝いとして赤飯を食べ
ます。