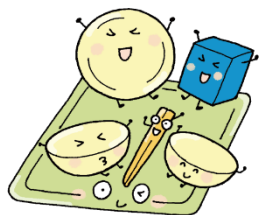


# 給食だより



令和6年4月  
長岡第十小学校

## ご進級・ご入学おめでとうございます！

新年度がスタートしました。ご進級・ご入学おめでとうございます。新しい学年、クラス、先生、友だち…環境も変わり、ドキドキワクワクしていることと思います。

この給食だよりでは保護者の方へ食べ物や栄養についてお知らせするお便りです。

裏面には献立表や産地などを載せていますので、お子様との話題にぜひご活用ください。



## きゅうしょくって どんなもの？



### 主食

★ごはん（月・水・木・金）

京都府産の米を、給食室で炊いています。炊き込みごはんや、混ぜごはんもあります。

★パン（火）

低・中・高と大きさの違うパンをパン屋にもってきてもらいます。コッペパンのほか味付きパンやバターパンなどいろんなパンがあります。

2～6年生は15日(月)から、  
1年生は18日(木)から始まります。

### 栄養価

長岡京市、向日市、大山崎町の児童の体格から、必要な栄養量を割り出して、それに基づき献立作成を行っています。

### 牛乳

成長期の児童に必要な栄養がたくさん含まれているため、毎日200mlの紙パックがつきます。

### おかず

2～4品のおかずを作ります。  
できるだけ旬の食材や、地域の食材を使用して、素材の味を大切にしています。  
煮物、焼き物、炒め物、あえ物など、調理方法にも変化をつけています。

### デザート

お団子やプリンなど、給食室で手作りしています。デザートはできるだけ無農薬で国産のものを使用しています。



学校給食は、**教育活動の一環**です。  
学校給食法により、7つの目標が定められています。



健康の保持増進を図る



望ましい食習慣を身につける



社交性と協同の精神を養う



自然や環境を大切に  
する態度を養う



勤労を重んずる態度を養う



伝統的な食文化についての理解を深める



食料の生産、流通、消費について理解する

給食は長岡第二中学校の分と合わせて、  
すべて学校の給食室で手作りしています。

調理員（ハーベストネクスト株式会社）

主任：毛利 賢治

栄養教諭：塚本 友理

## ～給食室×バー紹介～

子どもたちが健やかな心と体を育めるように、心をこめて、安全でおいしい給食をつくりたいです。  
1年間よろしくお願いします。



### 保護者の方へ



#### 給食の持ち物

食中毒予防のためにも、清潔なハン

カチを持ってきてください。

当番の際はマスクを着用しますので、必ず持参させて下さい。

#### 給食当番になると…

金曜日にエプロン・帽子を袋に入れて持ち帰ります。

きれいに洗って月曜日に持たせてください。その際ボタンがとれていたり、ゴムが伸びていたら補修をお願いします。

#### 給食費について

・4月のみ5130円

その後8月を除いて月額5160円です。（年間56730円）

・1年生は給食開始が3日遅れるため、4月分のみ3日分を差し引いた額になります。（4215円）

#### 長期欠席の返金について

4日以上長期欠席が事前に分かっている場合は、4日目から返金がありますので、早めにお知らせください。

ただし、1日だけの欠席、とびとびの欠席では注文の変更ができないため、返金できません。

（事前の連絡がない場合は返金できません。）

#### 食物アレルギーについて

入学時に食物アレルギー調査を実施していますが、年度途中でもご心配な点などありましたら、担任か栄養教諭までご相談ください。






# 4月分 きゅうしょくこんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校


日付	こんだてめい	1和料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう		
			エネルギーのもとになる	からだをつくる	体の調子をととのえる
15 (月)	とりそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいもからあげ きゃべつのみそしる	642 24.6 17.4 2.4	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりミンチ あまのり ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが きゃべつ ねぎ
16 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのスープ さかなフライカクテルソースぞえ	663 28.5 23.4 2.6	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	たまねぎ にんじん
17 (水)	たけのごはん ぎゅうにゅう かきたまじる キャベツとぶたにくのみそいため 	565 23.2 18.9 2.5	こめ あぶら かたくりこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ わかめ	たけのこ にんじん ねぎ しょう が きゃべつ ピーマン
18 (木)	【1ねんせいきゅうしょくかいし】 ビーフカレー ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	697 22.8 19.4 1.5	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん
19 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう もやしとツナのソテー きりぼしだいこんとじゃがいものにも	580 19.6 13 2.1	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし
22 (月)	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	こめ げんまい あぶら さとう ごま あぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほしいたけ なら
23 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう キャベツのソテー とりにくどだいずのトマトソースにこみ	605 27.6 17.5 2.3	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト きゃべつ
24 (水)	たけのこずし ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいのすましじる 	645 24.9 20.7 3.2	こめ さとう あぶら かたくりこ	しらすばし たまご のり ぎゅうにゅう とりにく わかめ	たけのこ にんじん ほしいたけ ふき しょうが たまねぎ きゃべつ えのきだけ
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい (えび) だいずのいそに	601 24.8 15.2 1.8	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ もやし きゃべつ
26 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ もやしのごまあえ たまねぎのみそしる	652 23.2 19.5 2.6	こめ こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ とうふ わかめ	きゃべつ もやし にんじん ねぎ たまねぎ
30 (火)	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース フレンチサラダ (きゅうり)	702 27.5 23.4 2.7	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	パセリ たまねぎ きゃべつ きゅうりにんじん

## ～4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


米 京都 麦 福井  
牛乳 京都




さば 国産 ホキ ニューゼaland  
きびなご 長崎 えび ミャンマー  
しらすばし 兵庫 他



じゃがいも 鹿児島 他 セロリー 静岡  
たまねぎ 長崎 他 なら 高知  
にんじん 長崎 他 ピーマン 鹿児島 他  
にんにく 青森 キャベツ 京都 他  
パセリ 香川 三度豆 京都 他  
ねぎ 京都 他 えのきだけ 京都  
ふき 大阪 他



地元産(長岡京市産)  
たけのこ



牛肉 北海道 他 鶏肉 兵庫 他  
豚肉 愛知 鹿児島 他 鶏卵 京都  
大豆 北海道 ベーコン 九州



## 学校における食に関する指導の内容

食に関する指導は、学校の教育活動全体を通して行います。



**教科等の時間**

各教科や外国語活動、総合的な学習の時間、特別活動、自立活動は、食に関する指導と関連づけることができます。関連づけることで、食育の充実や教科等のよりよい目標達成につながります。



**給食の時間**

学校給食は、児童生徒の健康の維持・増進、体位の向上を図り、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけるために重要な教材です。また、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。



**個別的な相談指導**

偏食、肥満・やせ傾向にある児童生徒や、食物アレルギーを有する児童生徒など、全体での指導では解決できない健康に関する個別性の高い課題について改善を促すために相談指導を行っています。