

給食だより



令和6年5月
長岡第十小学校

新年度が始まり一か月が経ちました。新しいクラスや給食にも慣れてきて、どの学年もモリモリ給食を食べています。5月は長期の休みもあり、生活のリズムが乱れやすくなる時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、心も体も元気に過ごせるに気を付けてくださいね。

1年生の給食がはじまりました！

18日(木)に1年生の給食が始まりました。最初の給食は、食べやすいよう「ビーフカレー・牛乳・みかんのヨーグルトあえ」でした。
1年生は事前に食器だけで練習したかいもあり、上手に配りきることができました。
牛乳パックも自分たちでたたみました。
ストローの袋を開けるのは大変でしたが、6年生の児童がお手伝いに来てくれて優しく教えてくれました。



5月5日は端午の節句

端午の節句は、日本の5節句の1つです。もともとは香りが強い菖蒲を魔除けとした中国の風習でした。「菖蒲」と「勝負」が繋がり、男の子の節句として、兜や武者人形を飾るようになりました。
給食では、2日(木)に生のヨモギからヨモギ団子を作り、給食室でじっくりと甘く煮た小豆のをせた「くさもち」が登場します。おいしい小豆とおもちで、元気に過ごしてほしいと思います。



栄養教諭って？

栄養教諭は職ができてから今年で19年のため、ほとんどの保護者の方が子供の時に栄養教諭を見たことがないと思います。栄養教諭は栄養士の資格を持った教員です。主な業務は以下の2つがあります。

② 食に関する指導

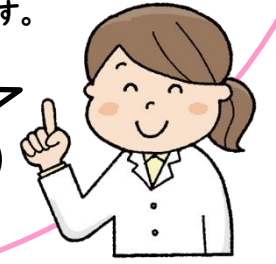
1. 給食時間での指導
 2. 各教科と関連した指導
 3. 個別的な相談指導
- の3つがあります。
授業や、ランチルームでの集団指導や個別の指導を行っています。

① 学校給食の管理

1. 給食の献立作成
 2. 調理の衛生管理
- があります。
献立は児童の体格に合わせて計算した栄養価で献立を作成しています。
衛生は定められている学校給食衛生管理基準に基づいて管理しています。

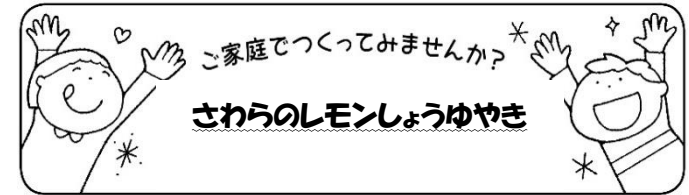


肥満や痩身、偏食などでお困りのことがあれば、ご相談ください。



給食のアレルギー対応に変更がありました。

今年度よりアレルギーの対応がある日は、対応児童のお盆の色がピンクから緑色に変わっています。より周囲からもわかりやすいように、こちらの対応にさせていただきますので、お知りおきください。

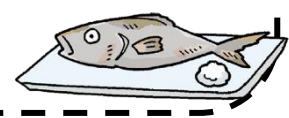


さわらのレモンしょうゆ焼き

初夏にぴったりの爽やかなメニューです。

- 材料(4人分)
- 鯖 4切
 - 醤油(濃口) 大さじ1
 - 酒 小さじ1/2
 - みりん 大さじ1
 - レモン果汁 小さじ1/2

- 作り方
- 1 醤油、酒、みりん、レモン果汁で、鯖に下味をつける。
 - 2 オーブンで250度15分焼く。(グリルでも可)





5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	1144 (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
1 (水)	ごはん きゅうにゅう きゃべつとにんじんのみそしる さかなのあまずソースかけ ひじきのソテー	675 24.6 22.6 2.3	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう はまち ひじき わかめ	しょうが ねぎ にんじん コーン たらき じゃべつ たまねぎ
2 (木)	【たごのせっく】 ぶたどん きゅうにゅう キャベツのツナいため くさもち	704 26.4 19 1.5	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまこ	ぶたにく きゅうにゅう ツナ あずき	しょうが こんにやく たまねぎ きゃべつ たら よもぎ
7 (火)	ココアパン きゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) ABCスープ	617 20.7 24.5 2.5	パン あぶら さとう マヨネーズ マカロニ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん コーン パセリ
8 (水)	ごはん きゅうにゅう タンドーリチキン やさしいため じゃがいものみそしる	635 24.8 20.4 2.1	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト あぶらあげ	きゃべつ にんじん もやし たらたまねぎ
9 (木)	わかめごはん きゅうにゅう さんしょくやさしいナムル きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの	586 18.7 14.1 2.2	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ きゅうにゅう ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし たら
10 (金)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい 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 しいたけ たけのこ もやし きゃべつ
13 (月)	とりそぼろどん きゅうにゅう もやしとツナのソテー ニラたまスープ	590 25 14.4 2.1	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく のり きゅうにゅう ツナ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし たら
14 (火)	あじつけパン きゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	689 26.2 23.5 2.3	あじつけパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん きゃべつ
15 (水)	ごはん きゅうにゅう チキンのなんばんソース まめとコーンのソテー とうふのみそしる	688 30.1 19 2.8	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう パター	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン コーン えだまめ ねぎ
16 (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 どさんこスープ	672 25.5 21.2 3.1	こめ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり パンこ チーズ ぶたにく	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ もやし コーン
17 (金)	ごはん きゅうにゅう にぎかな(さば) キャベツのつるつるいため すましじる	613 24.9 16.2 2.5	こめ さとう マロニー あぶら	ぎゅうにゅう さば ベーコン とうふ	しょうが きゃべつ たら えのき だいこん
20 (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	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ きゅうにゅう 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 リんご みかん
21 (火)	コッペパン 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	684 29.5 24.1 2.7	パン かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ
22 (水)	ごはん きゅうにゅう さわらのレモンしょうゆやきいとこんにやくとだいずのにももの キャベツのみそしる	637 29.5 18.3 2.5	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら だいず ぶたにく とうふ わかめ	レモン こんにやく にんじん いんげんまめ しょうが きゃべつ ねぎ
23 (木)	げんまいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ もやしのナムル	616 24.9 18.5 1.7	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ たら もやし ほうれんそう
24 (金)	ソースカツどん きゅうにゅう きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	721 24.4 26.1 2.5	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	きゃべつ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ
27 (月)	ごはん きゅうにゅう わかめスープ チキンカツごまみそソース ヒリからセンイ	663 27.4 19.3 2.5	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく わかめ	こんにやく たけのこ もやし にんじん たら しょうが コーン ねぎ
28 (火)	こくとうパン きゅうにゅう クリームに キャベツのソテー	661 23.7 22 2.3	こくとうパン じゃがいも あぶら パター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ
29 (水)	ごもくごはん きゅうにゅう きびなごのチーズあげ キャベツとたまねぎのみそしる	570 24.7 17.5 2.6	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ わかめ	にんじん ごぼう きゃべつ たまねぎ ねぎ
30 (木)	わかめごはん きゅうにゅう にくじゃが もやしのカレーマヨいため	629 20.5 17.7 1.9	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	わかめ きゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース もやし
31 (金)	ごはん きゅうにゅう さばのたつたあげ はりはりキムチ やさいのすましじる	608 23.4 16.7 2.4	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば しらすぼし わかめ	しょうが キムチ きりぼしだいこん たら たまねぎ きゃべつ にんじん えのき だいこん

～5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 長崎 さわら 京都
つばす 青森・北海道 はまち 長崎
きびなご 長崎 しらすぼし 兵庫 他
えび ミャンマー 他

じゃがいも 長崎 他 コーン 北海道
キャベツ 京都 他 たら 高知
ごぼう 栃木 他 ピーマン 茨城 他
小松菜 京都 他 にんにく 青森
セロリー 静岡 他 ほうれん草 京都 他
よもぎ 山形 たけのこ 京都

地元産(長岡京市産)
たまねぎ

牛肉 北海道 他 鶏肉 兵庫 他
豚肉 千葉 鹿児島 他 鶏卵 京都
北海道 ひよこ豆 アメリカ