



給食だより



令和6年6月
長岡第十小学校

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

給食では、3日からの1週間をカルシウム週間として歯や骨を作るカルシウムの給食の基準量350mg以上の献立を取り入れています。



昨年度の食まんでんで質問がありました。

Q 背をのばすために小学校の時期にできることがあれば知りたいです。

成長スパートと呼ばれる身長が大幅に伸びる時期は個人差がありますが女子は11才、男子は13才といわれています。この時期に食事からしっかりとエネルギーをとることが大切です。

背を伸ばすためには特別なことはなく、「規則正しい生活習慣」が大切です。生活習慣の基本は食事、運動、睡眠です。

食事については、好き嫌いせずにバランスよくなんでも食べることが大切です。肥満や痩せは身長の伸びを妨げてしまうため、適正な体重でいる必要があります。小学生高学年からは大人よりもエネルギーが必要な時期になります。しっかりと炭水化物やタンパク質をとった上で、栄養素は骨格形成や成長ホルモンの分泌を助ける次のものを意識してみるといいかと思います。



献立の基本

主食＋主菜＋副菜＋汁物



献立を立てる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスがよくなります。主食からはおもに炭水化物を、主菜からはおもにたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからはおもにビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

給食エプロンについて



給食エプロンは、1学年分を入れ替えしようとするとかかなり高額になってしまうため、長期間使用しています。ほつれやボタンのとれがありましたら、修繕していただくと大変ありがたいです。

また、最近洗濯の強い香りがついているエプロンもあります。香害などが問題となっていることや、食事の場で使うものでもありますので、香料が入っていないものを使用する、柔軟剤の使用を控えるなど、ご協力をお願いします。

夏越の祓（なごしのはらえ）

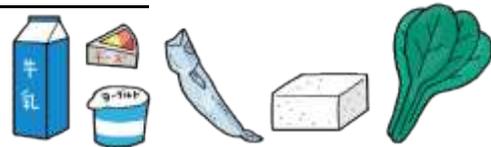
京都では1年の半分を無事に過ごせたことを喜び、あと半分も元気で暮らせるようにと願いを込めて6月30日に「夏越しの祓」という行事が行われます。この日には、茅の輪くぐりをしたり、人形（ひとがた）に悪い気を移して、川に流したり、和菓子の「水無月」を食べます。

給食でも、28日に給食室で手作りをした「水無月（みなづき）」が登場します。

京都の伝統的なお菓子をお楽しみに！



カルシウム 骨や歯の土台となる



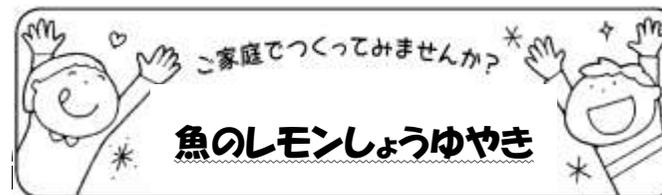
鉄分 血を作るもととなる



ビタミンD カルシウムの吸収を助ける



亜鉛 成長ホルモンの合成や分泌を調整する



魚のレモンしょうゆやき

レモンの風味が爽やかな魚メニューです。

○作り方

- | | | |
|--------------|----|--|
| ○材料（4人分） | 1. | 鶏肉に塩こしょうで味をつけて、片栗粉をまぶし、油で揚げる（160℃ 6分）。 |
| さわら 40g 4切 | 2. | 鍋にごま油を入れて、にんにくを炒め、調味料を入れてたれをつくる。 |
| しょうゆ 大さじ1 | 3. | 揚げた鶏肉とたれをからめる。 |
| 酒 小さじ1/2 | | |
| みりん 大さじ1 | | |
| レモン果汁 小さじ1/2 | | |



カルシウム350mg以上

6 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	エネルギー(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
3 (月)	にくみそどん ぎゅうにゅう くきわかめのすましじる	614 23.5 17.1 2.3	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく きゃべつ えのきだけ ねぎ
4 (火)	ジャムパン ぎゅうにゅう ツナポテトのマヨチーズやき やさいいっぱいスープ	649 24 22.6 2.7	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ
5 (水)	ドライカレー ぎゅうにゅう ワンタンスープ まっちゃんプリン	679 25.2 18.1 2.1	こめ むぎ あぶら ワンタン ごまあぶら	ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ きゃべつ もやし ねぎ
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもからあげ キャベツのつるつるいため かきたまじる	621 23.5 19.1 2.3	こめ かたくりこ あぶら マロニー さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン たまご とうふ わかめ	きゃべつ なら にんじん ねぎ
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ こまつないため あおさのみそしる	678 25.9 21.8 2.9	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの チーズ ツナ とうふ あおさ	こまつな もやし にんじん みつば
10 (月)	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	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 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
11 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ カントリーポテト	626 20.7 19.6 2.4	ミルクパン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ひじきのいために はまちのレモンしょうゆやき たまごスープ	655 27.5 22.4 2.3	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう はまち ひじき あぶらあげ たまご かまぼこ	レモン にんじん きゃべつ ねぎ
13 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに もやしのカレーソテー	563 23.4 14 2	こめ むぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ もやし パセリ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ ぶたもやしいため きりぼしだいこんとわかめのみそしる	651 26.5 21.9 2.1	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ わかめ	しょうが もやし なら きりぼしだいこん たまねぎ
17 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	590 18.9 13.3 1.8	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン もやし
18 (火)	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトチャウダー ★ナポリタンふういため	612 22 18.9 2.7	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン スキムミルク ぶたにく ウィンナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きりぼしだいこん ピーマン
19 (水)	うめじゃこごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ きゃべつとにんじのみそしる	636 23.9 19.4 3.2	こめ ごま かたくりこ あぶら	しらすほし ぎゅうにゅう とりにく わかめ	うめほし しょうが きゃべつ たまねぎ にんじん
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいすのいそに	600 24.4 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 だいす 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
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき なつやすいのみそいため すましじる	643 26.6 21.4 1.6	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく なす ピーマン あかピーマン えのきだけ ねぎ
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのカレーやき さんしょくやさしいため じゃがいものみそしる	614 25.3 18.3 2.2	こめ ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが もやし にんじん なら たまねぎ
25 (火)	バターパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ やさいいため	678 24.8 25.9 2.1	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ もやし なら
26 (水)	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	590 21.4 16.6 1.4	こめ げんまい あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あおりの	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす なら
27 (木)	【はんげしょう】 たこめし ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ たまねぎのみそしる	545 25.3 15.2 2.6	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら	たこ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とうふ わかめ	しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ
28 (金)	【なごしのはらえ】 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もの みなづき	652 19.1 13.8 1.6	こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ じょうしんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん こんにやく にんじん コーン なら

～6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
たこ 九州 ツナ ベトナム 他
きびなご 長崎 ししゃも アイスランド
しらすほし 兵庫 他 えび ミャンマー 他

キャベツ 京都 他
にんじん 徳島 他
小松菜 京都 他
セロリー 静岡
パセリ 香川 他
三度豆 京都 他
ピーマン 高知
赤ピーマン 高知
なら 高知
にんにく 青森
三つ葉 滋賀 他
たけのこ 京都

地元産(長岡京市産)
たまねぎ
じゃがいも なす

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