給食だより

令和６年８．９月
長岡第十小学校

保護者の方へ

・４日以上の欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。
　事前連絡があった場合のみ、４日目から返金があります。

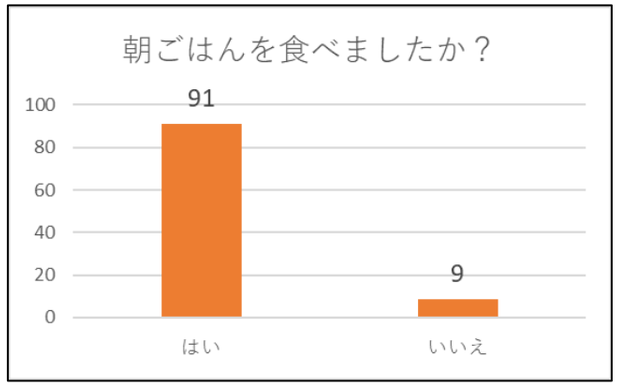
・アレルギー対応などに変更がございましたら、ご連絡下さい。

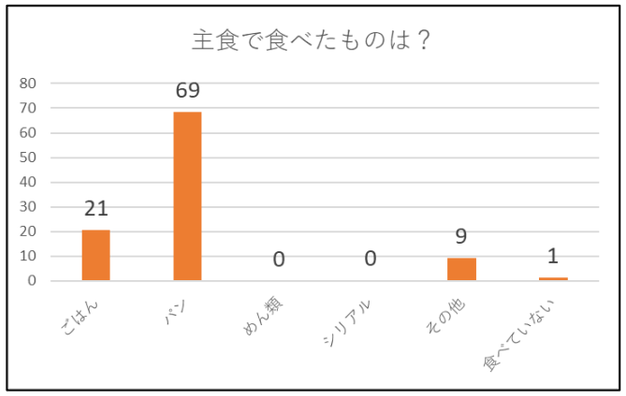
・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるようご準備をお願いします。

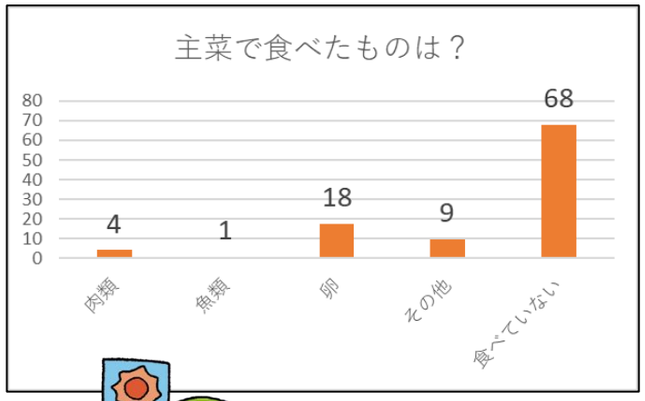
見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

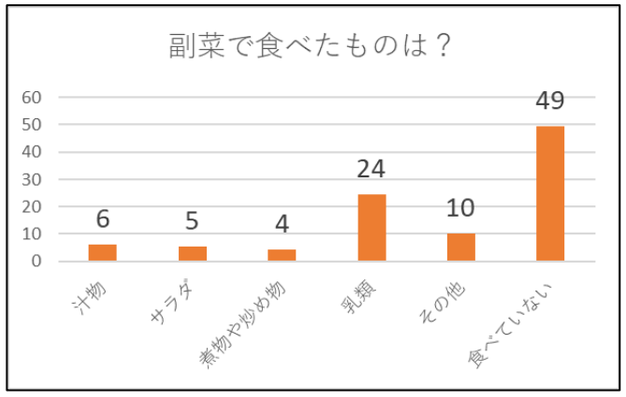
きちんと朝ごはんを食べていますか？

　朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？　朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかったり、体調不良を起こしやすかったりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりとりましょう。









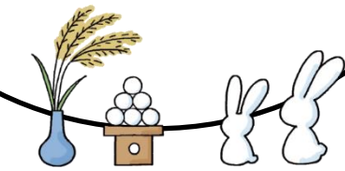
6月に実施した生活リズム調査の結果です！

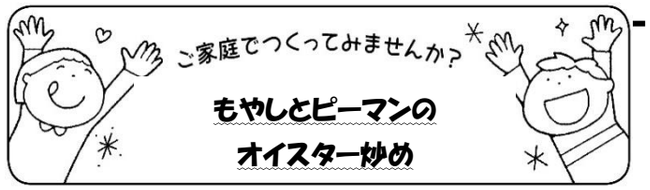
重陽の節句

　この日には、菊の花をお酒やお茶に入れて飲んだり、お風呂にいれたりします。これは、菊の強い香りが邪気を祓ってくれると言われているからです。旧暦では、栗がとれる１０月だったため、栗が食べられる地域もあります。

9月１７日 十五夜

　十五夜は、平安時代に団子と酒で美しい月を愛でる中国の行事が伝わったものです。その後、秋に作物を収穫できたことへの感謝祭へと変化し、この時期に収穫できる芋や豆が供えられるようになりました。
　給食でも月見だんごが登場します。
　空を見上げて、お月見をしてみませんか？





9月の新メニューです。手軽にできるので、ぜひ作ってみてください。

〇材料（４人分）

にんじん	２０ｇ
もやし	２００ｇ
ピーマン	３０ｇ
にんにく	１ｇ
油	小さじ１/３
オイスターソース	大さじ１
しょうゆ	大さじ１/２
こしょう	少々

〇作り方

① にんにくはみじん切り、ピーマン、にんじんは千切りにする。
② フライパンににんにくを熱し、香りが出たらにんじん、もやしを入れて炒める。
③ 調味料を入れてさらに炒める。
④ 最後にピーマンを入れて仕上げる。

８，９ 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	ｴﾈﾙｷﾞｰ(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
28 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　かしわのこはくあげ きゅうりのちゅうかいため　きゃべつとにんじんのみそしる	633 23.1 19.2 2.2	こめ　かたくりこ　あぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが きゅうり きゃべつ たまねぎ にんじん
29 (木)	やさいカレー　ぎゅうにゅう みかんとパインのヨーグルトあえ	693 22.4 19.3 1.5	こめ むぎ あぶら バター 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 なす かぼちゃ ピーマン セロリー りんご みかん パイン
30 (金)	【ぼうさいきゅうしょく】 セルフおにぎり（ツナそぼろ）　たきだしとんじる ぎゅうにゅう　れいとうみかん	624 23.5 19 1.7	こめ さとう じゃがいも	ツナ のり ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ みかん
2 (月)	ちゅうかおこわ　ぎゅうにゅう　ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	607 25.7 20.6 2.4	こめ もちごめ ごまあぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご　かつおぶし あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ　ゴーヤ
3 (火)	あじつけパン　ぎゅうにゅう　なすのミートグラタン やさいいっぱいスープ	630 24.6 22.3 2.6	パン あぶら	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく ぶたにく　チーズ　ベーコン	なす たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ
4 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　くじらのあまずかけ きりぼしだいこんのにつけ　キャベツとたまねぎのみそしる	622 26.6 15.1 2.6	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ わかめ	しょうが　きりぼしだいこん にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ
5 (木)	ぶたどん　ぎゅうにゅう　キャベツのツナいため	630 24.8 18.7 1.5	こめ さとう ごまあぶら　ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	しょうが　こんにゃく たまねぎ きゃべつ にら
6 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　ひじきのソテー とびうおフライカクテルソースぞえ　いとかんてんのスープ	616 22.5 17 2.5	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とびうお たまご　ひじき　ベーコン	にんじん コーン にら　いとかんてん チンゲンサイ きゃべつ　しいたけ しょうが
9 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう　ヤンニョムチキン もやしのナムルふう　やさいスープ	659 25.5 20.7 2	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ベーコン たまご	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー
10 (火)	バターパン　ぎゅうにゅう　とりにくのバーベキューソース ABCスープ	683 27.1 28.3 2.9	バターパン さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんにく レモン きゃべつ たまねぎ にんじん コーン パセリ
11 (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 21.3 16.6 1.4	こめ もちごめ 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 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 しいたけ なす にら
12 (木)	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の　キャベツのつるつるいため	600 19.1 13.7 2.3	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マロニー	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん きゃべつ にら
13 (金)	ドライカレー（ひよこまめ）　ぎゅうにゅう ワンタンスープ	620 22.1 17.3 2	こめ 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	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
17 (火)	【じゅうごや】 コッペパン　ぎゅうにゅう　なすのシチュー もやしとツナのソテー　つきみだんご	686 25.2 20.6 2.7	パン こむぎこ あぶら さとう じょうしんこ　しらたまこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ	たまねぎ にんじん なす もやし
18 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのレモンしょうゆやき やきそばふういため　かきたまじる	608 26 17.9 2.4	こめ マロニー あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ わかめ	レモン きゃべつ ピーマン にんじん ねぎ
19 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい　だいずのいそに	600 24.7 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
20 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　ちくわのチーズいそべあげ もやしとピーマンのオイスターいため　たまねぎのみそしる	656 23.6 19.3 3	こめ こむぎこ　あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ　あおのり チーズ とうふ わかめ	にんにく にんじん もやし ピーマン ねぎ たまねぎ
24 (火)	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう スパゲテイミートソース　やさいいため	679 26 21.9 2.4	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	パセリ たまねぎ きゃべつ にんじん もやし にら
25 (水)	チキンカレー　ぎゅうにゅう　きゅうりのしょうがいため	650 20.6 18.6 1.9	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご きゅうり
26 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　あじのなんばんづけ なすのみそいため　やさいのすましじる	677 24.9 22.8 2.2	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう はまち ぶたにく　わかめ	なす にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん えのきだけ
27 (金)	わかめごはん　ぎゅうにゅう　じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	643 23.2 16.2 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 ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく　だいず　いわし	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン
30 (月)	とりそぼろどん　ぎゅうにゅう カラフルきんぴら　きゃべつのみそしる	620 25.2 16.4 2.8	こめ あぶら さとう	とりにく　のり ぎゅうにゅう ベーコン とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが ごぼう いとこんにゃく ピーマン きゃべつ ねぎ

～８．９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

地元産（長岡京市産）
なす

さわら	京都	きびなご	長崎
とびうお	京都	はまち	長崎
かえりじゃこ	九州　他	えび	ミャンマー　他
くじら	北西太平洋		

牛肉	北海道　他	鶏肉	宮城　兵庫　他
豚肉	青森　愛知　他	鶏卵	京都
大豆	北海道	ひよこ豆	アメリカ
きなこ	富山　他		

キャベツ	長野　他	にんにく	青森
ごぼう	栃木　他	ピーマン	大分　他
小松菜	京都　他	きゅうり	京都　他
セロリー	長野　他	かぼちゃ	北海道　他
玉ねぎ	北海道　他	ゴーヤ	長野　他
にら	高知	冷凍みかん	愛知
にんじん	北海道　他		