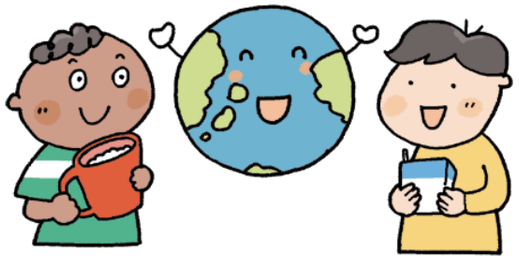
給食だより

令和６年１０月
長岡第十小学校

10月13日は「世界食料デー」

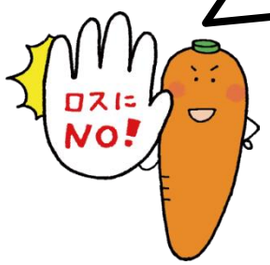


世界食料デーは国連が定めた世界共通の記念日です。

安全で栄養がある食べ物をすべての人が食べることができる、最も基本的な人権の「食料への権利」を実現し、飢餓の解決を目的に制定されました。

現在世界では１１人に１人が飢餓に直面しています。

食べ物は足りているのに



世界の穀物の生産は２８億トン以上あり、全人口が十分に食べられるだけの食料が生産されています。その一方で、世界の生産されている食料の約１/３が捨てられており、たくさんのフードロスが出ています。このフードロスは日本のような先進国では「食べ残し」「消費期限切れ」で多くなっています。フードロスは地球環境にも影響を与えており、温室効果ガスの排出にもつながっています。

資源も無駄に

フードロスが増えるということは、食料を作る際に使われる資源も無駄になります。食料の生産には多くの土地や水資源が必要となります。世界中の農地の約３０％が捨てられてしまう食料を生産していると言われています。とうもろこし１ｋｇを生産するためには、１８００Ｌの水資源が、牛肉ではその２万倍もの水資源が使われています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

国際社会では持続可能な社会を目指して、２０３０年までに達成すべき目標が立てられました。その中でも飢餓をゼロにすることを約束しています。

2 飢餓をゼロに

2-1

2030年までに、飢えをなくし、貧しい人も、幼い子どもも、だれもが一年中安全で栄養のある食料を、十分に手に入れられるようにする。

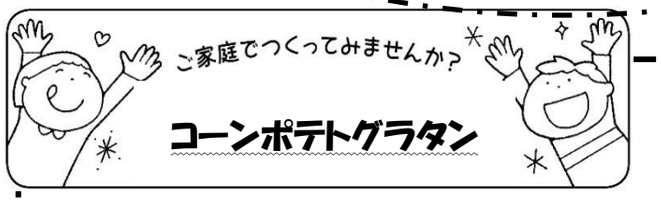
できることからはじめてみよう！

【フードロス削減】

買うものを決めておく。皮まで使う。残さないなど様々な方法があります。お子さんと削減方法について話し合ってみてください。

【地産地消】

地域のものを地域で食べることによって不要な輸送コスト削減にも繋がり、安全でおいしく食べられます。



コーンポテトグラタン

手軽にできる一品です。ぜひ作ってみてください。

○材料（４人分）

じゃがいも	１６０ｇ
たまねぎ	８０ｇ
ベーコン	４０ｇ
クリームコーン	１２０ｇ
牛乳	６０ｍｌ
塩こしょう	少々
チーズ	４０ｇ
油	小さじ１/２

○作り方

① じゃがいもは１cmいちょう切りにし、さっとゆでておく。
② たまねぎは薄切、ベーコンは１cm幅にする。
③ 鍋に油を熱し、ベーコンを炒め、たまねぎ、クリームコーン、牛乳を加えて塩こしょうで味を整える。
④ ①を加えて耐熱皿に入れてチーズをかける。
⑤ オーブンで200℃１０分程焼く。

10 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（5,6群）	からだをつくる（1,2群）	体の調子をととのえる（3,4群）
1 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう コーンポテトグラタン　いとかんてんのスープ	601 24.4 20.3 3.3	パン じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	たまねぎ とうもろこし かんてん チンゲンサイ キャベツ にんじん しいたけ しょうが
2 (水)	わかめごはん　ぎゅうにゅう はっぽうさい（えび）　だいずのいそに	598 24.9 15.3 2.4	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう	わかめ 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 キャベツ
3 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　ちくわのカレーあげ ぶたもやしいため　ちゅうかスープ	673 25.7 21.5 2.4	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく たまご わかめ とうふ	もやし にら しいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが
4 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　にしんなす かぼちゃのみそしる　キャベツのツナいため	602 21.5 17.3 2	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ニシン ツナ あぶらあげ	なす キャベツ にら かぼちゃ たまねぎ
7 (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 キャベツ えのきだけ ねぎ
8 (火)	ミルクパン　ぎゅうにゅう　チリコンカン やさいいため　セレクトゼリー（パイン・みかん・ぶどう）	710 27.3 20.8 2.1	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく　ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし にら パイン みかん　ぶどう
9 (水)	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　こまつなのみそしる	637 22.5 19.5 2.3	こめ かたくりこ マロニー あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン あぶらあげ	キャベツ にら こまつな
10 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　<u>★カリカリじゃこだいず</u> きりぼしだいこんとじゃがいものにもの　ひじきのソテー	634 25.7 15.1 1.9	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう いわし だいず ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん とうもろこし にら
11 (金)	ごはん　ぎゅうにゅう　かしわのこはくあげ ピリからセンイ　いとこじる	682 25.8 20.6 2	こめ かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あずき	しょうが こんにゃく たけのこ もやし にんじん にら なす かぼちゃ
15 (火)	こがたコッペパン　ぎゅうにゅう あきのスパゲテイ　キャベツのソテー	693 26.7 22.7 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 ベーコン	パセリ たまねぎ なす キャベツ にんじん
16 (水)	さつまいもごはん　ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいために　かきたまじる	584 22.7 18.6 2.5	こめ さつまいも ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とうふ わかめ	こまつな にんじん しめじ にんにく ねぎ
17 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　きびなごのチーズあげ きりぼしだいこんのいためナムル　たまねぎのみそしる	629 24.7 19.1 2.2	こめ こむぎこ さとう コーンスターチ ごまあぶら ごま　あぶら	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ　ぶたにく とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ たまねぎ
18 (金)	チキンカレー　ぎゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	684 21.4 18.6 1.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう　スキムミルク チーズ 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
22 (火)	こくとうパン　ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー　もやしとツナのソテー	667 22.4 19.8 2.5	パン あぶら さつまいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ もやし
23 (水)	げんまいいりごはん　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 26.6 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 しいたけ にら
24 (木)	ごはん　ぎゅうにゅう　かしわのてりやき ごもくきんぴら　むらくもじる	631 24.8 20.5 1.9	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ たまご わかめ	しょうが にんにく ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ
25 (金)	こぎつねごはん　ぎゅうにゅう さばのたつたあげ　やさいのすましじる	628 26 22.3 2.3	こめ ごま さとう かたくりこ　あぶら	あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう さば　わかめ	にんじん たけのこ さんどまめ しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ
28 (月)	ごはん　ぎゅうにゅう かしわのあまからに　<u>★とうふチゲふうスープ</u>	684 26.5 21.8 2.1	こめ かたくりこ　さとう 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 にんじん しいたけ はくさい キムチ ねぎ
29 (火)	コッペパン　ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに　ABCスープ	648 22.2 18.9 2.3	パン さつまいも かたくりこ くろざとう さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ
30 (水)	ごはん　ぎゅうにゅう　とりにくのしょうがやき もやしのナムルふう　キャベツとにんじんのみそしる	546 24.6 11.4 2.3	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	しょうが もやし ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん
31 (木)	わかめごはん　ぎゅうにゅう とうふのごもくに　とうがんのそぼろに	589 26 14.9 2.1	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	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 とうがん しょうが

～１０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　ねぎ
小松菜　ほうれん草

学校産
かぼちゃ　とうがん
さつまいも

さば	長崎	きびなご	長崎
にしん	ロシア	ししゃも	アイスランド
かえりじゃこ	九州　他	えび	ミャンマー　他

牛肉	北海道　他
鶏肉	宮城　兵庫　他
豚肉	愛知　鹿児島　京都　他
鶏卵	京都
大豆	北海道

キャベツ	長野　他	にんにく	青森
ごぼう	青森　他	ピーマン	大分　他
小松菜	愛知　京都　他	かぼちゃ	北海道　他
セロリー	長野　他	チンゲンサイ	長野　他
玉ねぎ	北海道　他	だいこん	北海道　他
にら	高知	三度豆	北海道　他
にんじん	北海道　他		

献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の活用をおすすめします。学校給食は、旬の食材を使って栄養バランスのとれた献立を作成しています。つくりたい料理や、使いたい食材がある日の献立を参考にしてみてください。

6つの基礎食品群

６つの基礎食品群とは同じような栄養素を含む食品を６つに分けたものです。そろえて食べると栄養バランスが良くなります。