

給食だより

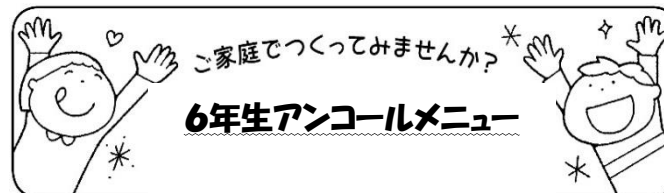


令和7年3月
長岡第十小学校

4月になると6年生は中学校に進学、1～5年生は一つ上の学年に進級しますね。3月はまとの時期です。今月は、この1年でどんなことができるようになったのか、できなかったのかをふりかえって、来年度の食生活の目標を立ててみましょう。

1年間の給食をふり返ってみよう!

「はい」は →、「いいえ」は →に進みましょう。



6年生アンコールメニュー

6年生アンコール給食で
出なかったメニューです。
ぜひお家で作ってみてください!

きゅうりのしょうがいため

〇材料(4人分)

きゅうり	1本半
しょうが	小さじ1
ごま油	小さじ1/3
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	大さじ1

〇作り方

- ① きゅうりは縦半分にし、5ミリ幅の斜め切りにする。
- ② しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を入れて、しょうがを炒め、きゅうりを炒めて味をつける。

さつまいものかきあげ

〇材料(4人分)

さつまいも	60g
ごぼう	32g
にんじん	32g
ごま	大さじ1/2
酒	小さじ1
小麦粉	50g
塩	1g
水	50g
揚げ油	適量

〇作り方

- ① さつまいもとにんじんは3cm長さの千切り、ごぼうはさがきにしておく。
- ② さつまいもとごぼうは水気をきって酒をふっておく。
- ③ 小麦粉、塩、水を混ぜ合わせて衣をつくる。
- ④ 野菜を③に混ぜ合わせ、4個の塊をつくり、揚げていく。(175℃ 6分)

手巻き寿司

〇材料(4人分)

ごはん	740g
砂糖	小さじ2
酢	40g
塩	4g
ちくわ	2本
チーズ(スティック)	4本
ツナ	40g
マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	1本
塩	1g
のり	四つ切20枚

〇作り方

- ① ごはんは固めに炊いたものを用意しておく。
- ② お酢と砂糖を合わせて加熱しておく。
- ③ ちくわは縦に4等分、きゅうりは8等分しておく。(給食では蒸しています。)
- ④ ツナは油を切って、マヨネーズとあえておく。
- ⑤ ②を炊き立てのごはんに混ぜる。
- ⑥ お好みの具材を巻いて食べる。

保護者の方へ



●エプロンについて

現在使っている給食エプロンは、来年度には次の学年に引き渡されます。ボタンのとれ、ゴムのゆるみ、アイロンがけなど、給食エプロンの補修にご協力をお願いします。

日付	こ ん だ て め い	1344-(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)	【ひなまつり】 ちらしずし きゅうにゅう キャベツとりにくのみそいため くきわかめのすましじる	563 22.5 16 3.5	こめ さとう あぶら	しらすぼし ちくわたまご のり きゅうにゅう とりにく とうふ くきわかめ	にんじん しいたけ グリンピース しょうが にんにく きゃべつ ピーマン えのきだけ ねぎ
4 (火)	ミルクパン きゅうにゅう ポークビーンズ もやしとツナのソテー ♥まっちゃプリン	706 29.5 20.9 2.2	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう	きゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ スキムミルク	たまねぎ にんじん もやし
5 (水)	ごはん きゅうにゅう やきざかな (ししゃも) ひじきのいために ぶたもやしスープ	592 24.2 18.4 2.4	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ししゃも ひじき あぶらあげ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく もやし にら
6 (木)	ごはん きゅうにゅう ホルモンあげ こまツナいため だいこんのみそしる	658 21.9 22 2.4	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	きゅうにゅう ちくわたまご ツナ あぶらあげ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ
7 (金)	ごはん きゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	619 27.4 18.1 1.4	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	きゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず じゃこ	しょうが にんにく こんにやく にんじん だいこん はくさい ねぎ
10 (月)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの さんしょくやさいナムル	585 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 にら
11 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう ♥ナゲットふうフライドチキン やさしいっぱいスープ ♥そつぎょうおいおいカップケーキ	734 27.3 30.1 2.4	パン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう バター	きゅうにゅう とりにく ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん たけのこ
12 (水)	げんまいいりごはん きゅうにゅう マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	622 24.1 19.2 1.8	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	きゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	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 もやし コーン
13 (木)	♥ぶたキムチごはん きゅうにゅう ♥ABCスープ だいこんサラダ	570 20.8 15.9 2.9	こめ あぶら さとう マカロニ	ぶたにく きゅうにゅう ハム ベーコン	キムチ にんじん たまねぎ きゃべつ ねぎ しょうが だいこん コーン パセリ
14 (金)	ポークカレー きゅうにゅう みかんのヨーグルトあえ	689 21.9 19.1 1.5	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく 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 みかん
17 (月)	せきはん きゅうにゅう ♥ヤンニョムチキン ちぐさあえ たまねぎのみそしる	704 28.4 21.8 3.1	こめ もちごめ ごま かたくりこ あぶら さとう ごま	あずき きゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん ねぎ たまねぎ
18 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう ♥スパゲティミートソース やさしいため	683 25.9 22.4 2.4	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく	パセリ たまねぎ きゃべつ にんじん もやし にら

～3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	酒粕 福井 京都 他

しらすぼし 兵庫 他	ししゃも アイスランド
------------	-------------

地元産（長岡京市産）
キャベツ ねぎ 大根
小松菜 白菜 花菜
ほうれん草

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

ピーマン 宮崎 他	にんにく 青森
セロリー 静岡 他	しょうが 高知
玉ねぎ 北海道 他	じゃがいも 北海道 他
にら 高知	たけのこ 京都
にんじん 鹿児島 他	ごぼう 栃木 他
もやし 岐阜	きゅうり 京都 滋賀
コーン 北海道	

3月3日はひなまつり

ひなまつりは上巳の節句や桃の節句ともいわれます。
この日には桃の花やひな人形を飾ったりして、子供の健康や
成長を願う日です。
行事食ではひなあられや、菱餅、はまぐりなどが食べられます。

**給食では3月3日に、春を感じられる
ちらしずしとすまし汁が登場します。**



体によい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

ある食品を食べれば短期間で痩せるなどが放送され、その食品
が品切れになるなど、食べ物健康や栄養に与える影響を過大
に信じることをフードファディズムといいます。テレビやSNSの情報
にはうその情報が多くあります。
情報を鵜呑みにせず、信頼できる
情報を自分達で調べることが
大切です。

