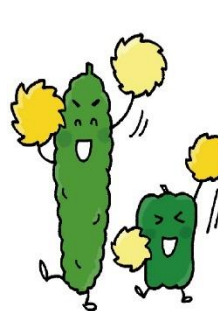


給食だより

令和7年4月30日
長岡第十小学校

新学期が始まって1ヶ月が過ぎようとしています。新しい環境にも少しずつ慣れたでしょうか。5月は新生活に慣れた頃で、疲れが出やすい時期です。バランスのとれた食事、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。



一口だけでも食べてみよう！

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



年齢が上がるにつれて 食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを体験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。

「おいしそう」を引き出す



子どもは初めて見る食べ物を避けることがあります。家族や仲のよい友だちがおいしそうに食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

3年生「たけのこ皮むき体験」!!



4月の給食で、地元産の「たけのこ」を使用しました。長岡京市は日本でも有数の「たけのこ」の名産地です。前日に地元の農家さんがとれたたけのこを届けてくださり、調理員さんが「たけのこのかか煮」を作ってくださいました。たけのこの皮をむいたのは、授業で「たけのこ」の勉強をする3年生です。「こんなに皮をむかないといけないんだ〜!」など、実際にたけのこに触れてみることで、新たな発見があったようです。



～給食のレシピ紹介「キャベツのつるつる炒め」～



<材料(4人分)>

ベーコン…20g
キャベツ…120g
でんぷんめん…15g
あぶら…小さじ1/2
にら…30g
さとう…小さじ1
酒…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
しお…少々
こしょう…少々

<作り方>

- ① キャベツ、にらを食べやすい大きさに切る。
- ② でんぷんめんをゆでる。
- ③ フライパンに油を入れ、ベーコン、キャベツ、でんぷんめん、にらを加えて炒める。
- ④ 調味料を入れて、調味する。

つるつとした
食感が人気の
メニューです。



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「タイ王国」

献立 ガパオライス ヤムウンセン風炒め

<タイってどんな国?>

人口:約6600万人(日本の半分)
面積:51万4000キロメートル(日本の1.4倍)
位置:日本の南西
首都:バンコク
言語:タイ語 おいしい⇒อร่อย (アローイ)
特徴:歴史のある仏教寺院や美しい

リゾートビーチがたくさんある
左手は不浄の手のため、握手は右手で行う

<食文化>

主食は日本と同じ「米」ですが、タイ米という細長いコメが主に食べられています。主菜は肉や魚が主に使われており、宗教上、牛肉を食べない人が多いです。味付けにスパイスを使うことが多く、1つの料理に甘味、酸味、辛味などいろんな味をつめこんでいます。南国のフルーツも有名です。



重要!～給食費の引き落としについて～

4月と5月の給食費は5月に2か月分まとめて引き落としさせていただきます。
(1年生9,375円、2～6年生10,290円)
口座引き落としが不能とならないように、通帳残高の確認をお願いします。





5月こんだてひょう



ひ に ち	よう び	こんだて(★…新メニュー)	カロリー (kcal) タンパク(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		からだのちょうしをととのえる	
1	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ いとこんにやくとだいずのにも みそしる(キャベツ・にんじん)	665 27.6	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいず わかめ	さば ぶたにく みそ	しょうが にんじん しょうが たまねぎ	こんにやく さんどまめ キャベツ にんじん
2	金	ぶたどん ぎゅうにゅう もやしのあまずに くさもち	693 26.2	こめ しらたまこ	さとう	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あずき	しょうが たまねぎ もやし	こんにやく にんじん よもぎ
7	水	わかめごはん ぎゅうにゅう ぶたじゃが キャベツのつるつるいため	624 20.5	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら でんぶんめん	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ こんにやく キャベツ	にんじん グリーンピース にら
8	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずのいそに	598 24.1	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんのいためナムル やさいのすましじる	642 25.1	こめ かたくりこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ツバス わかめ	きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきだけ	にんじん ねぎ キャベツ
12	月	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	660 28.5	こめ こめあぶら かたくりこ こむぎこ	げんまい さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ たつくり	ぶたにく みそ あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ
13	火	こくどうパン ぎゅうにゅう クリームに キャベツのソテー	661 23.7	パン こめあぶら バター	じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ
14	水	ソースカツどん ぎゅうにゅう みそしる(たまねぎ)	685 25.7	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	たまご どうふ みそ	キャベツ たまねぎ	ねぎ
15	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース やさしいため みそしる(じゃがいも)	634 24.6	こめ こめあぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく みそ	にんにく しょうが にんじん にら	レモン キャベツ もやし たまねぎ
16	金	ひじきごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ いとかんてんのスープ	564 24.1	こめ さとう コーンスターチ	こめあぶら こむぎこ ごまあぶら	ひじき あぶらあげ きびなご チーズ	とりにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ かんてん	グリーンピース キャベツ しょうが
19	月	★ガパオライス ぎゅうにゅう ★ヤムウンセンふういため ぶたもやしスープ 万博献立	617 28.7	こめ さとう りょくとうはるさめ	ごまあぶら こめあぶら ごま	とりにく えび みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たけのこ バジル レモンかじゅう にら	たまねぎ ピーマン もやし しょうが にんじん
20	火	ココアパン ぎゅうにゅう セルフサンド(ドライカレー) じゃがいもとベーコンのスープ	571 21.3	パン さとう	こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく
21	水	ごはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに キャベツのツナいため すましじる(くきわかめ)	685 26.5	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ くきわかめ	とりにく どうふ	しょうが にら ねぎ	キャベツ えのきだけ
22	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 もやしのナムルふう	576 19.3	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちくわ	きりぼしだいこん こんにやく ほうれんそう	にんじん もやし
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのレモンしょうゆやき ひじきのいために みそしる(キャベツ)	613 26.4	こめ さとう	こめあぶら	ぎゅうにゅう ひじき どうふ みそ	さわら あぶらあげ わかめ	レモンかじゅう キャベツ	にんじん ねぎ
26	月	ごもくごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため たまごスープ	573 25.3	こめ さとう	こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう みそ かまぼこ	あぶらあげ ぶたにく たまご	にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう しょうが ピーマン
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ もやしとツナのソテー	624 26.1	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ツナ	たまねぎ もやし	にんじん
28	水	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ピリからセンイ みそしる(キャベツ・たまねぎ)	658 23.3	こめ こめあぶら ごまあぶら	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく みそ	ちくわ チーズ わかめ	こんにやく もやし にら キャベツ ねぎ	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ
29	木	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ(みかん)	686 21.4	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ セロリー みかんのかんづめ	にんにく にんじん トマトペースト
30	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン さんしょくやさしいため みそしる(どうふ)	667 25.8	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが もやし にら	にんにく にんじん ねぎ

～5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

※食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。



米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎他
ベーコン・ハム 愛媛・九州他
鶏卵 京都
大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ

ツバス 岩手
さわら 京都
さば 京都
きびなご 長崎
たつくり 九州他
えび ミャンマー

ねぎ・たけのこ水煮・キャベツ・ほうれん草
土生姜・にら
じゃがいも・三度豆
ピーマン・切干大根
にんじん
ごぼう
パセリ
にんにく
セロリー
もやし
えのきだけ
よもぎ

京都他
高知
鹿児島他
宮崎他
徳島他
栃木他
香川他
青森
静岡他
岐阜
長野
山形他

地元産(長岡京市産) たまねぎ