

6月 給食だより

令和7年5月30日
長岡第十小学校

6月はジメジメと雨が多くなる季節です。気温と湿度が上がり、食欲がダウンしやすくなります。また、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。体調・衛生管理には十分気を配りましょう。

6/2(月)～6/6(金)の給食は「カルシウムを多く含む食材」や「かみごたえ」のある食材が登場！

6/4～6/10は「歯と口の健康週間」です。「歯の病気の予防」や「歯を健康に保つための習慣」を意識する一週間です。

6/2～の一週間は健康な歯を作る材料になる「カルシウム」を豊富に含んだ食材や、しっかりかんで食べる食材が給食で登場します。



かむことの効用

弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいぜ」で覚えましょう。

かみごたえアップ大作戦！



ほかにも野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。

カルシウムが多く含まれる「大豆」「じゃこ」を使ったメニューです！

<作り方>

<材料(4人分)>

大豆…40g

じゃこ…15g

片栗粉…小さじ1・1/3

油(揚げ用)…適量

【たれ】

さとう…小さじ1・1/3

しょうゆ…小さじ1/2

いりごま…2g

水…2g

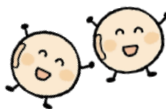
① じゃこは素揚げする(1分程度)。

② 大豆に片栗粉をまぶし揚げる。

(5分程度)

③ たれの調味料を合わせて、煮たてる。

④ ①②③を混ぜ合わせる。



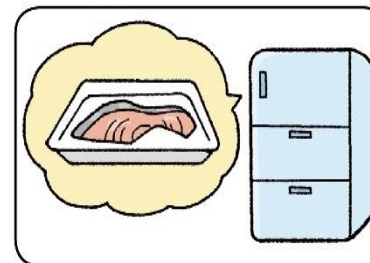
◆◆◆食中毒予防の3原則◆◆◆

つけない



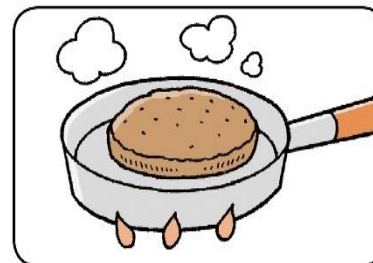
手には雑菌がついていきます。石けんでしっかり手洗いをしましょう。

増やさない



食品の購入後はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べきりましょう。

やっつける



加熱は効果的な殺菌方法です。特に、肉は中心までよく加熱しましょう。

家庭で気をつけたい

夏場に多い細菌性の食中毒

食中毒の原因となる細菌は、肉や魚、いろいろなものを触る手、まな板やスポンジなど、至るところに存在している可能性があります。家庭での食中毒予防は、そのような食中毒の原因菌を食品の購入から調理して食べるまでの過程で、「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが重要です。



「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「エジプト」
献立 グラタン風ムサカ



<エジプトってどんな国？>

人口：約1億647万人

(日本より約1700万人少ない)

面積：約100万km²(日本の2.7倍)

位置：アフリカ大陸の北東端

首都：カイロ

言語：アラビア語

おいしい⇒ザーキー など

特徴：砂漠と巨大なスフィンクス

<食文化>

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。

それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材を使った料理を食べます。

年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をする習慣があります。



6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	
2	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに キャベツのツナいため 	598 24.9	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	とうふ ひじき	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ にら
3	火	ミルクパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ じゃがチーズ 	649 24.2	パン じゃがいも	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ チーズ	にんにく にんじん しめじ トマトピューレ	たまねぎ セロリー トマトかん パセリ
4	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのごますがけ ひじきのいために みそしる(キャベツ・にんじん) 	676 25.7	こめ かたくりこ ごま	こむぎこ こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	ツバス あぶらあげ	にんじん たまねぎ	キャベツ
5	木	こまつなぶたみそどん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ 	618 24.4	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ	みそ たまご とうふ	こまつな もやし しいたけ ねぎ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ しょうが
6	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	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ こめあぶら ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく たつくり	ぎゅうにゅう だいず	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ
9	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきに キャベツのつるつるいため	641 23.6	こめ ふ でんぶんめん	じゃがいも さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ こんにやく キャベツ	ごぼう ねぎ にら
10	火	★セルフサンド(やきそば) ぎゅうにゅう ポテトチャウダー	643 24.3	パン こめあぶら バター	ちゅうかそば じゃがいも こむぎこ	ぶたにく あおのり ひよこまめ ベーコン だっしふんにゅう	かつおぶし ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが たまねぎ マッシュルーム	にんじん キャベツ パセリ
11	水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ もやしとツナのソテー みそしる(キャベツ)	660 28.7	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	とりにく ツナ わかめ	にんじん キャベツ	もやし ねぎ
12	木	ドライカレー ぎゅうにゅう カントリーポテト もやしスープ	675 22.3	こめ こめあぶら	むぎ じゃがいも	ひよこまめ ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ	ピーマン にんにく もやし
13	金	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば) やさしいため みそしる(たまねぎ)	601 24.4	こめ こめあぶら	さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ	さば わかめ	しょうが にんじん にら たまねぎ	キャベツ もやし ねぎ
16	月	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 ★もやしのカレーマヨいため	595 19.0	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら マヨネーズ	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ハム	きりぼしだいこん にんじん にんじん	こんにやく もやし
17	火	コッペパン ぎゅうにゅう ★グラタンふうムサカ レンズまめのスープ	692 27.3	パン こめあぶら こめこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ レンズまめ	なす トマトピューレ にんじん コーン	たまねぎ トマトペースト キャベツ パセリ
18	水	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ ひじきのソテー やさいのすましじる	640 22.6	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ひじき	とりにく わかめ	しょうが コーン たまねぎ えのきだけ	にんじん にら キャベツ
19	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ さんしょくやさしいため みそしる(とうふ)	567 22.5	こめ コーンスターチ ごまあぶら	こむぎこ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ	きびなご チーズ わかめ	もやし にら	にんじん ねぎ
20	金	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	600 24.7	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
23	月	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	606 23.2	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 みそ あおのり	ぶたにく たつくり	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら
24	火	あじつけパン ぎゅうにゅう やきコロッケ やさしいっぱいスープ	668 21.6	パン こめあぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ キャベツ	にんじん
25	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき きりぼしだいこんにつけ みそしる(キャベツ・たまねぎ)	616 24.7	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	さわら わかめ	きりぼしだいこん キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ
26	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのレモンあえ どさんこスープ	660 24.0	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく みそ	レモンかじゅう にんにく たまねぎ コーン	しょうが にんじん もやし
27	金	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)	684 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	月	ぶたどん ぎゅうにゅう こまつないため みなづき 	684 25.5	こめ ごまあぶら こむぎこ あまなっとう	さとう ごま じょうしんこ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ もやし	こんにやく こまつな にんじん

～6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も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

牛肉 北海道・青森
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

地元産(長岡京市産) たまねぎ・じゃがいも・なすび

ねぎ・たけのこ水煮・キャベツ・小松菜
土生姜・にら
ピーマン・切干大根・ごぼう
にんじん
にんにく
セロリー
もやし
えのきだけ
ちゅうかそば

京都他
高知
宮崎他
徳島他
青森
静岡他
岐阜
長野
北海道他