



給食だより

令和7年6月30日
長岡第十小学校

梅雨があけると、一気に気温が上がり、本格的な夏をむかえます。この時期は、日差しが強くなり、暑さで疲れやすく、食欲も落ちやすいので、体調管理に一層気を配らなければいけません。しっかり栄養・睡眠をとり、夏の暑さを乗り越えましょう。さて、もうすぐ夏休みが始まります。楽しい計画を心待ちにしている人も多いのではないのでしょうか。夏休みも規則正しい生活や、熱中症対策を心がけ、元気に楽しく過ごしてください。

☆1学期の給食の様子☆



給食前はしっかり手洗いをします。



美味しい笑顔をパシャリ!



この日は長岡京市名産の
「たけのこ」を使った
「たけのこごはん」!



ランチルームで楽しく
食について学んでいます!



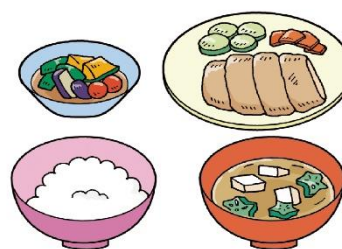
1年生も上手に給食当番をしています。



夏ばて
注意!

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに 気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

「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「韓国」

献立: チーズタッカルビ・韓国風わかめスープ

<韓国ってどんな国?>

人口: 5156万人 (日本の約2分の1)
面積: 10万km² (日本の約4分の1)
位置: 日本海をはさんで日本の隣
首都: ソウル
言語: 韓国語 (韓国語の文字は「ハングル」と言う)

おいしい⇒「マシツヨ」

特徴: 韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

<食文化>

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。

「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源(やくしょくどうげん)」の考えが韓国料理の基礎となっています。食事は金属やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使います。



7月の献立紹介「七夕汁」



7月7日は七夕です。七夕は織姫と彦星の2人が、年に一度だけ、7月7日の夜、天の川をわたって会うことを許されたという中国の伝説が始まりと言われています。7日の給食では星型の「マカロニ」、短冊の形の「にんじん」を入れた「七夕汁」を食べます! 少し早いですが、給食でも「七夕」気分を楽しんでもらえたら嬉しいです。



～給食のレシピ紹介「きゅうりのしょうが炒め」～

<材料(4人分)>

きゅうり…160g (約1本と1/2本)
しょうが…4g
ごま油…小さじ1/3
酢…大さじ1
さとう…小さじ2
しょうゆ…小さじ2

<作り方>

- ① 釜にごま油を入れ、しょうがを炒める。
- ② きゅうりを加えて炒める。
- ③ 調味し、仕上げる。



7月こんだてひょう

長岡京市立長岡第十小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて(★…新メニュー)	加 リ ー (kcal) タン 白 ク(g)	お も な ざ い り よ 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	火	コッペパン	592	パン	ジャム	ぎゅうにゅう	ウインナー	なすび	ズッキーニ
		セレクトジャム(ストロベリー/マーマレード)		オリーブオイル	じゃがいも	チーズ	ベーコン	たまねぎ	トマトかん
		ぎゅうにゅう						にんにく	にんじん
		ラタトウイユグラタン						キャベツ	
		やさしいっぱいスープ	22.3						
2	水	ごはん	698	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	とりにく	にんじん	もやし
		ぎゅうにゅう		パンこ	こめあぶら	たまご	ツナ	たまねぎ	
		チキンカツ		さとう	じゃがいも	あぶらあげ	みそ		
		もやしとツナのソテー							
		みそしる(じゃがいも)	29.2						
3	木	スープカレー	587	こめ	むぎ	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん
		ぎゅうにゅう		こむぎこ	こめあぶら		マッシュルーム	トマトペースト	
		きゅうりのしょうがいため		じゃがいも	ごまあぶら		きゅうり	しょうが	
				さとう					
			20.6						
4	金	えだまめごはん	627	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゅう	とりにく	えだまめ	しょうが
		ぎゅうにゅう		こめあぶら	さとう	しらすぼし	わかめ	とうがらし	キャベツ
		かしわのこはくあげ				みそ	たまねぎ	にんじん	
		まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん							
		みそしる(キャベツ・にんじん)	24.8						
7	月	★にしよくどん	585	こめ	こめあぶら	とりにく	たまご	たまねぎ	にんじん
		ぎゅうにゅう		さとう	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	ツナ	しょうが	キャベツ
		キャベツのツナいため		ごま	こめこマカロニ	くきわかめ	にら	しいたけ	
		たなばたじる					ねぎ		
		七夕献立	21.7						
8	火	こがたコッペパン	666	パン	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ツナ	コーン	たまねぎ
		ぎゅうにゅう		オリーブオイル	こめあぶら	ベーコン	なすび	ズッキーニ	
		なつパスタ					トマトかん	キャベツ	
		やさしいため					にら	にんじん	
			24.3					もやし	
9	水	げんまいいりごはん	605	こめ	げんまい	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんにく
		ぎゅうにゅう		こめあぶら	さとう	みそ	かえりじゃこ	たまねぎ	にんじん
		マーボーなす		ごまあぶら	かたくりこ	あおのり	たけのこ	しいたけ	
		じゃこのカレーふうみあげ		こむぎこ			なすび	にら	
			23.1						
10	木	ゆかりごはん	581	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	きりぼしだいこん	こんにやく
		ぎゅうにゅう		じゃがいも	こめあぶら		にんじん	もやし	
		きりぼしだいこんとじゃがいものにももの		さとう	ごまあぶら		にら		
		さんしよくやさしいため		ごま					
			18.7						
11	金	ごはん	652	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	にんじん
		ぎゅうにゅう		こめあぶら	さとう	ひじき	あぶらあげ	とうがん	ねぎ
		さかなのたつたあげ				とりにく			
		ひじきのいために							
		とうがんのそぼろじる	26.8						
14	月	ごはん	645	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	にんにく	しょうが
		ぎゅうにゅう		さとう	トック	チーズ	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ
		★チーズタッカルビ			わかめ		キャベツ	かぼちゃ	
		★かんこくふうわかめスープ				もやし	コーン		
		万博献立	24.7				ねぎ		
15	火	バターパン	698	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	だいず	たまねぎ	にんじん
		ぎゅうにゅう		こめあぶら	さとう	ぶたにく	とうもろこし		
		ポークビーンズ							
		やきとうもろこし							
			25.6						
16	水	チキンカレー	684	こめ	むぎ	とりにく	だっしふんにゅう	しょうが	にんにく
		ぎゅうにゅう		こめあぶら	じゃがいも	チーズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ	にんじん
		フルーツのヨーグルトあえ(みかん)		バター	こむぎこ	ヨーグルト	セロリー	トマトペースト	
		1学期給食終了					みかんのかんづめ		
			21.4						

～7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
鶏卵 京都
大豆 北海道
トック 日本

さば 京都
しらすぼし 兵庫他
かえりじゃこ 九州他
くきわかめ 三陸

ねぎ・万願寺とうがらし・キャベツ・ズッキーニ
コーン・えだまめ
にんじん
もやし
にんにく
セロリー
切干大根
干しいたけ
かぼちゃ
にら
冬瓜
とうもろこし

京都他
北海道
和歌山他
岐阜
青森
長野他
宮崎
九州他
長崎他
高知
岡山他
滋賀

地元産(長岡京市産) なすび・たまねぎ・きゅうり・じゃがいも

土生姜は前半は天橋立産、後半は高知他