



給食だより

令和7年8月26日
長岡第十小学校



災害時の食事について

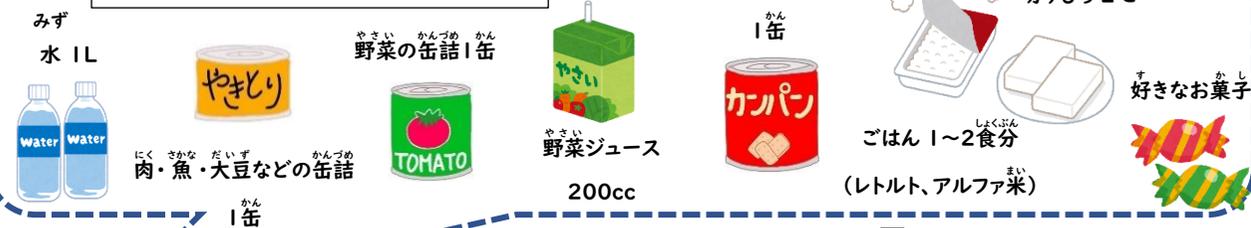


日本各地で巨大地震や、大型台風の接近に伴う風水害などの災害が発生しています。災害はいつ発生するかわかりません。そこで防災に関する正しい知識や、災害時の行動の仕方を身に付ける必要性が高まっています。今年度は「非常食」としても使える「缶詰」・「乾物」を使用した食事を体験します。ご家庭でも災害時の備えについて、話し合うきっかけになればと思います。

非常食とは？

災害などの非常事態により、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。代表的な非常食には、水、アルファ化米、パン、レトルト食品、缶詰、乾パンなどがあります。

1人1日分の食品例



★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



～もしもの時の備え～

日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント！

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を定める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



「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「ポルトガル」 献立 たこピラフ・コジード

<ポルトガルってどんな国？>
人口：約1,000万人（日本の約12分の1）
面積：約92,000 km²（日本の約4分の1）
位置：ヨーロッパの西の端、スペインの隣
首都：リスボン
言語：ポルトガル語

おいしい ⇒ 「ボン！」
特徴：江戸時代に初めて日本に来た国
サッカーで有名なクリスティアーノ・ロナウド選手の出身国

<食文化>
大西洋に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから日本に伝わったものが多くあります。そのため、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬の干しダラ（バカリヤウ）やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。最近では、ポルトガルのお菓子「エッグタルト」も日本でよく見かけるようになりました。

8. 9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	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		からだのちようしをととのえる	
29	金	やさいかレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ (りんご・もも)	704 22.2	こめ こめあぶら こむぎこ	むぎ バター	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	にんにく たまねぎ なすび ピーマン トマトハースト もものかんづめ	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー りんごのかんづめ
1	月	ツナとコーンのピラフ ぎゅうにゅう やきウインナー かんぶつのみそしる みかんのかんづめ	597 20.7	こめ	さとう	ツナ ウインナー みそ	ぎゅうにゅう わかめ	コーン にんじん みかんのかんづめ	きりぼしだいこん しいたけ
2	火	コッペパン ぎゅうにゅう なすのシチュー やさしいため	595 22.9	パン こめあぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ なすび もやし	にんじん キャベツ にら
3	水	セルフたれカツどん ぎゅうにゅう みそしる(たまねぎ)	652 26.8	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 のり	たまご どうふ みそ	キャベツ たまねぎ	ねぎ
4	木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	605 24.8	こめ かたくりこ	こめあぶら 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
5	金	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば) さんしょくやさしいため すましじる(くきわかめ)	593 24.5	こめ ごまあぶら	さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ	さば くきわかめ	しょうが にんじん えのきだけ	もやし にら ねぎ
8	月	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう ゴーヤチャンプルー みそしる(じゃがいも)	607 25.7	こめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぶたにく どうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ
9	火	あじつけパン ぎゅうにゅう シェパードパイ スコッチブロス	679 24.4	パン じゃがいも おおむぎ	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ トマトピューレ キャベツ	にんじん トマトハースト
10	水	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	590 18.9	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	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし
11	木	ぶたどん ぎゅうにゅう なつやさいのしろみそだれ	650 23.2	こめ こめあぶら	さとう ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ なすび	こんにやく かぼちゃ
12	金	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまずかけ ひじきのいために やさいのすましじる	600 25.7	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	くじら あぶらあげ	しょうが たまねぎ えのきだけ	にんじん キャベツ
16	火	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース バリバリやさしいため	669 26.2	パン オリーブオイル	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	パジル たまねぎ にんじん にら	トマトピューレ キャベツ もやし
17	水	ごはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに やさいのオイスターソースいため すましじる	661 25.7	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ハム	とりにく どうふ	しょうが にんじん ピーマン ねぎ	にんにく もやし えのきだけ
18	木	たこピラフ ぎゅうにゅう もやしのカレーソテー コジード	583 22.7	こめ こめあぶら マカロニ	オリーブオイル じゃがいも	たこ とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう ひよこまめ	にんにく もやし キャベツ	たまねぎ にんじん
19	金	ごはん ぎゅうにゅう とびうおフライカクテルソースぞえ キャベツのソテー みそしる(かぼちゃ)	639 23.5	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 あぶらあげ	とびうお ベーコン みそ	キャベツ かぼちゃ	にんじん たまねぎ
22	月	チキンカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	647 20.6	こめ こめあぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく チーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー きゅうり	しょうが にんじん トマトペースト
24	水	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もの ひじきのソテー	593 18.5	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	きりぼしだいこん にんじん にら	こんにやく コーン
25	木	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ じゃがいものピリからいため みそしる(キャベツ・にんじん)	576 20.0	こめ コーンスターチ じゃがいも	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ	きびなご チーズ みそ	にんじん たまねぎ	キャベツ
26	金	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす あおのりビーンズ	618 23.2	こめ こめあぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう みそ あおのり	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ たけのこ なすび	にんにく にんじん しいたけ にら
29	月	とりそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのあまずに みそしる(どうふ)	590 25.8	こめ さとう	こめあぶら	とりにく ツナ わかめ	ぎゅうにゅう どうふ みそ	たまねぎ しいたけ もやし	にんじん しょうが ねぎ
30	火	ミルクパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ レンズまめのスープ	696 28.4	パン こめあぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく レンズまめ	しょうが にんじん コーン	たまねぎ キャベツ

～8.9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 北海道他
豚肉 鹿児島・宮崎他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都
大豆 北海道
ひよこ豆・レンズ豆 アメリカ

北海道他
鹿児島・宮崎他
宮崎・兵庫他
京都
北海道
アメリカ

とびうお
きびなご
くじら
たこ

京都
長崎
長崎
北西太平洋
大分・長崎

地元産(長岡京市産)
なすび

ねぎ・ゴーヤ・たけのこ水煮・きゅうり
じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・冷凍コーン
キャベツ・セロリー・えのきだけ
土生姜・ピーマン・にら
にんにく
もやし
切干大根
しめじ

京都他
北海道他
長野他
高知他
青森他
岐阜
宮崎
福岡他

