



給食だより

令和7年9月30日
長岡第十小学校

少しずつ秋の気配が感じられ、過ごしやすい季節になってきました。10月に行う体育大会に向けて、子どもたちは練習に熱が入っています。本番で力を発揮できるように、毎日3食きっちり食べ、規則正しい生活を心がけましょう。

運動と食事について知ろう！



① 朝ごはんをしっかり食べよう！

夕食をお腹いっぱい食べて十分なエネルギーをとっても、朝起きるころには、体内のエネルギーは空っぽになっています。なぜなら、寝ている間でも、脳や内臓は絶えず働いており、夕食でとったエネルギーは脳や内臓を動かすのに使われているからです。朝食の大きな役割は、このように空っぽになったエネルギーを体内にとりこむことです。朝食をぬくと、給食の時間までエネルギー不足の脳で過ごさなくてはならず、運動のパフォーマンスも下がってしまいます。



① 「スタミナ UP」のためにオススメの栄養素は？

長い時間、体を動かし続けるマラソンや水泳などには「スタミナ」が必要です。「スタミナ UP」のために大切なのはエネルギーの源である「糖質」をしっかり補給することです。ごはんなど主食を毎食しっかりとりましょう。補給した「糖質」を効率よくエネルギーに変えるためには、「ビタミン B 群」も欠かせません。野菜などからしっかりとりましょう。また貧血予防に「鉄分」をとることも大切です。赤身の肉や魚、納豆や小松菜などに豊富に含まれているので意識してとりましょう。



～給食委員会主催・豆つかみ大会を行いました～



給食委員会主催で、昼休みに中学年・高学年に分かれて、1分間におはしでつかめる豆の数を競う「豆つかみ大会」を行いました。「おはしの持ち方・使い方」の動画を学級で視聴した後、各ブロック 2 回ずつ行いました。「豆がすべってつかめない!!」など、苦戦する様子も見られましたが、たくさんの児童が参加し、盛り上がりました。おはしの使い方のおたよりを配布していますので、お家でもぜひ、練習してみてください。低学年の豆つかみ大会は 10 月に開催予定です。

「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「アメリカ合衆国」

献立 チキنگンボ・フライドポテト

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口：約3億3,400万人（日本の約2.7倍）
- ・面積：983万4000キロメートル（日本の約26倍）
- ・言葉：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
- ・首都：ワシントン D.C.
- ・特徴：国土の40%が畑の農業大国
- 学校の登下校はバスか車
- カフェテリアでお昼ご飯を食べる
- 一番人気のスポーツはアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。



～給食のレシピ紹介「こぎつねごはん」～



＜材料（4 人分）＞

- | | |
|--------------|-----------------|
| ごはん…600～700g | さとう…小さじ 1 と 1/2 |
| 油揚げ…60g | しょうゆ…大さじ 1 |
| にんじん…20g | みりん…小さじ 1 |
| たけのこ…20g | 酒…小さじ 1 |
| さやいんげん…10g | 水…40ml |
| しらす干し…20g | |
| 白いりごま…10g | |

＜下準備＞

- ・油揚げ…油抜き 短冊切り（0.5×2cm）
- ・にんじん…粗みじん切り
- ・たけのこ…下茹で 粗みじん切り
- ・さやいんげん…下茹で 1cm 長さに切る

＜作り方＞

- ① 調味料を煮立て、油揚げ・にんじん・たけのこ・さやいんげんを加えて煮る。
- ② しらす干しを加えて煮含め、仕上げる。
- ③ 白飯に②とごまを混ぜる。



きつねの好物と言われている「油揚げ」を、「こぎつね」の耳のように三角形に切って、甘辛く味付けした具材を入れた混ぜご飯です。



10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		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	水	チキンガンボ ぎゅうにゅう フライドポテト 方博献立	640 20.3	こめ さとう	こめあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト	にんにく オクラ
2	木	かつおのふりかけごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいのすいそに	616 25.7	こめ ごま かたくりこ	さとう こめあぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	あおのり 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
3	金	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう きびなごのなんばんづけ いとこじる	562 23.2	こめ こむぎこ さとう	こめあぶら かたくりこ	ぶたにく きびなご みそ	ぎゅうにゅう あずき	はくさいキムチ なすび	にんじん かぼちゃ
6	月	ぶたどん ぎゅうにゅう バリバリやさしいため みたらしだんご	686 24.0	こめ こめあぶら しらたまこ	さとう しょうしんこ かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん にら	こんにやく キャベツ もやし
7	火	バターパン ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに やさしいばいスープ	661 20.8	パン かたくりこ さとう	さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	だいず	にんじん キャベツ	たまねぎ
8	水	ごはん ぎゅうにゅう にしんなす ぶたもやさしいため みそしる(じゃがいも)	604 22.3	こめ こめあぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にしん あぶらあげ	なす にら	もやし たまねぎ
9	木	みそかつどん ぎゅうにゅう すましじる	665 29.4	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	とりにく みそ とうふ	たまご ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ねぎ	キャベツ えのきだけ
10	金	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あおのりビーンズ	672 28.5	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 とうふ だいず	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
14	火	あじつけパン ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー もやしのカレーソテー	677 21.1	パン さつまいも こむぎこ	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん チンゲンサイ
15	水	ごはん ぎゅうにゅう つばすのみそやき ひじきのいために やさいのすましじる	655 26.7	こめ こめあぶら	さとう	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	つばす ひじき わかめ	しょうが にんじん キャベツ	ねぎ たまねぎ えのきだけ
16	木	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	614 19.4	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	ぎゅうにゅう ツナ	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ しいたけ キャベツ
17	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 わかめスープ	637 22.9	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 わかめ	とりにく	しょうが もやし にら ねぎ	にんにく にんじん コーン
21	火	こがたコッペパン ぎゅうにゅう あきのスパゲティ やさしいため	681 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	たまねぎ トマト にんじん にら	なすび キャベツ もやし
22	水	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 トマト みかんのかんづめ	にんにく にんじん トマト
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー キャベツのソテー かきたまじる	699 27.3	こめ こめあぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	とりにく たまご わかめ	ねぎ にんにく にんじん	しょうが キャベツ
24	金	とりそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいものピリからいため みそしる(とうふ)	597 24.2	こめ さとう ごまあぶら	こめあぶら じゃがいも	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ しいたけ ねぎ	にんじん しょうが
27	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため むらくもじる	571 23.0	こめ さとう	ごま こめあぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう みそ わかめ	しらすぼし とりにく たまご	にんじん さんどまめ しょうが ピーマン	たけのこ キャベツ にんにく ねぎ
28	火	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン もやしとツナのソテー	628 28.4	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	だいず ツナ	たまねぎ にんにく	にんじん もやし
29	水	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ みそしる(たまねぎ)	603 23.4	こめ ごま こめあぶら	さつまいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	さば わかめ	しょうが たまねぎ	ねぎ
30	木	わかめごはん ぎゅうにゅう とりじゃが キャベツのつるつるいため	597 20.9	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら でんぷんめん	わかめ とりにく	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
31	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき もやしのあまず みそしる(キャベツ・にんじん)	581 24.0	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう ツナ みそ	さわら わかめ	にんじん キャベツ	もやし たまねぎ

～10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 麦 玄米 牛乳	京都 福井 北海道他 京都	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆	北海道他 鹿児島・宮崎他 宮崎・兵庫他 京都 北海道	さば・さわら ニンジン きびなご ツバス しらす干し かまぼこ	京都 アメリカ 長崎 岩手 兵庫他 北海道・米国他	ねぎ・たけのこ水煮 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・チンゲンサイ 土生姜・オクラ・にら にんにく もやし ピーマン 干ししいたけ 白菜キムチ	京都他 北海道他 長野他 高知他 青森 岐阜 宮崎他 九州他 滋賀他
地元産(長岡京市産) なすび							