

きゅうしよくだより 4月号

長岡京市長岡第十小学校
令和8年4月発行

入学・進級おめでとございます!

しんねんど あたら がくねん あたら きょうしつ がっこうせいかつ はじ あたら かんきょう
新年度になり、新しい学年、新しい教室での学校生活が始まりました。まだ、新しい環境
な に慣れないことがたくさんある子どもたちにとって、給食の時間が心身ともにリラックスした
たの じかん おも こんねんど しよつかん から かえ たの
楽しい時間になればと思います。今年度も食缶が空っぽになって返ってくるのを楽しみに
がんば ぎゅうしよく つく
頑張っ給食を作っていきます。

給食の内容は?

おかず

にもの あ もの あ もの や もの
煮物や揚げ物、和え物、焼き物な
さまさま ちようりほう
ど様々な調理法のものが出ます。
ちさんちしやう こころ じもと のうか
地産地消を心がけ、地元の農家さ
んが育てる旬の野菜もたくさん使
えるようにしています。だしは、煮干
しや削り節から取り、食材の持ち
あじ い くふう
味を生かせるよう工夫しています。



主食

ごはんが月・水・木・金曜日、パンが火曜日に出ます。お米は京都府産のお米を調理場でクラスごとに
炊いています。炊き込みごはんやまぜごはんが出ることもあります。

パンは、低・中・高で大きさの違うものをパン屋さんに持ってきてもらいます。味つけパンやバターパン、
自分でパンに具をはさむ「セルフサンド」なども出ます。

牛乳

せいちようき ひつよう
成長期に必要な
えいよう
栄養がたくさん含まれ
ているため、毎日200
mlのパックがつかます。

デザート

くだもの てつく
果物や手作りのゼリ
ーやカップケーキ、お
団子などがつかます。

~お願いとお知らせ~



- * きれいに洗った手洗い用のハンカチを、毎日持たせてください。
- * 給食準備は、児童が交替で給食当番をします。
給食当番の人は、週末にエプロン・帽子を持ち帰ります。きれいに洗ってアイロンをかけ、週
の初めに持たせてください。その際、ボタンやゴムがとれていましたら修理していただ
けると助かります。なお、他の児童も使用しますので、香りの強い洗剤や、柔軟剤の使用に、ご
配慮願います。
- * 当番児童はマスクを着用します。ご家庭でのご用意をお願いします。
- * 今年度より給食費は無償化となるため、長岡京市では保護者の皆様からの徴収はありま
ん。

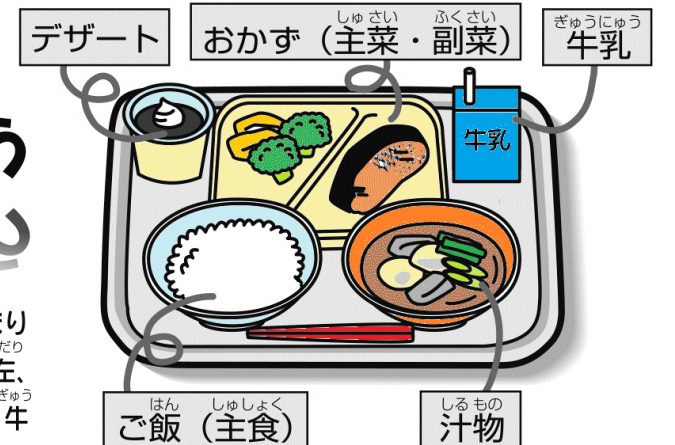
食物アレルギーはありますか?

食物アレルギーは食べ物に含まれるたんぱく質などによって、
皮膚のかゆみやじんましん、口の中の違和感、せき、腹痛や下痢、
吐き気など、さまざまな症状が引き起こされ、時に呼吸困難や意
識障害などの“アナフィラキシーショック”を起こし、命にかかわる
こともあります。気になる症状がありましたら、早めに専門の医療
機関を受診し、学校にもご相談ください。



食器を正しく置こう

食事の際、食べ物が入った食器を
食べやすいように並べますが、その置き方には決まり
があります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、
汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛
乳を置きます。



こんねんど きゅうしよく さくねんど ひ つづ ながおかだいにちゅうがっこうぶん あ ちようりぎやうむ
今年度の給食は、昨年度に引き続き、長岡第二中学校分と合わせて、調理業務を「ハーベスト
ネクスト株式会社」さんにお世話になります。

献立や物資の注文は学校の栄養士が担当します。

今年も安心安全な、おいしい給食を届けていきたいと思っています。



よろしくお願ひします!

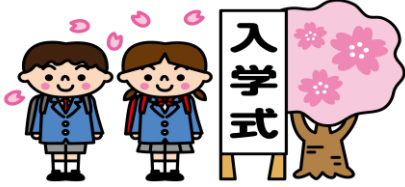


4がつのこんだてよていひょう

長岡京市立長岡第十小学校

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう			
			ちやにくになる	からだのちょうしをとのえる	ちからやねつのもとになる	
14日(火)	コッペパン ぎゅうにゅう かしのケチャップに やさしいぱいスープ	632 26.5	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん きゃべつ	パン かたくりこ あぶら さとう	
15日(水)	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) あおのりビーンズ	602 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず あおのり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ	こめ あぶら かたくりこ	
16日(木)	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため かきたまじる	554 22.2	あぶらあげ ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ わかめ	たけのこ にんじん きゃべつ にはら ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	
17日(金)	チキンカレー ぎゅうにゅう やさしいため	645 20.6	とりにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー もやし きゃべつ	こめ おむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	
20日(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう にくじゃが もやしのごまあえ	604 19.9	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース きゃべつ もやし	こめ おむぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	
21日(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 フレンチサラダ	711 27.7	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	パセリ たまねぎ きゃべつ どうもろこし にんじん	パン スパゲティ オリーブあぶら あぶら さとう	
22日(水)	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ さんしょくやさいのナムル みそしる	575 22.4	ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ とうふ わかめ	もやし にんじん にはら ねぎ	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら ごまあぶら ごま	
23日(木)	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 すましじる	617 26.4	こおりとうふ とりにく ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが えのきだけ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	
24日(金)	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのかばやき もやしのカレーあじ みそしる	667 20.8	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	もやし きゃべつ たまねぎ にんじん	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごま	
27日(月)	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	624 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら もやし	こめ もちげんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	
28日(火)	あじつけパン ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ ABCスープ	770 29.5	ぎゅうにゅう さわら たまご ベーコン	きゃべつ たまねぎ にんじん どうもろこし パセリ	あじつけパン こむぎこ パンこ あぶら さとう マカロニ	
30日(木)	ごはん ぎゅうにゅう かしのこはくあげ ひじきのいために みそしる	695 27.1	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	

1年生の給食は、17日(金)からはじまります。
カレーやスパゲティ、マーボー豆腐など食べやすい献立を考えています。
給食が楽しみになってくれたらうれしいです。



～4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)～

米 京都 麦 福井 玄米 北海道他	牛肉 北海道・宮崎他 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他 鶏肉 宮崎・兵庫他 ベーコン・ハム 愛媛・九州他	つばす 岩手 さわら 京都 きびなご 長崎	ツナ油漬け かえり煮干し ちくわ	アメリカ他 九州 アメリカ他
大豆 北海道 たけのこ水煮 京都 切干大根 宮崎	黄桃缶 東北他 パイン缶 沖縄 りんご缶 青森・山形他	*食材の入荷状況等都合により変更になる場もありますのでご了承ください。		地元産(長岡京市産) たけのこ

