

8.9月 給食だより

令和6年8月26日
長岡第四小学校

今年度のテーマは、「炊き出し」です。



大きな災害が起こると、炊き出しが行われることがあります。炊き出しは、調達できる限られた食材で不足しやすいたんぱく質やビタミンなどを少しでも補えるように献立が考えられています。それだけではなく、温かい料理で心も体もホッと一息つけるように、少しでも元気ができるように、という思いが込められています。

炊き出しをイメージした防災給食を食べてみよう！

冷凍みかん

不足しがちなビタミンCを補給。甘味は癒しの効果も。

8/30の給食で体験します！



セルフおにぎり

今回のおにぎりの具は、備蓄におすすめの缶詰から「ツナ缶」を使っています。

炊き出し豚汁

具たくさんで栄養満点！身体が中から温まります。



非常時の強い味方！パッククッキング



近年では、自治体や町内での小規模な炊き出しも行われています。そのような時の調理法として注目されているのが「パッククッキング」です。耐熱性のポリ袋に食材を入れて、沸かした湯につけて加熱する調理方法で、炊飯用に米と水の目盛りが記してある袋もあります。食料と一緒に準備しておく、いざという時に役立ちますよ。

パッククッキングのおすすめポイント

洗い物が少ない

鍋や皿、お湯も汚れないので再利用でき、後片付けもラクチン

衛生的

加熱後に袋のまま配膳できるので、食中毒対策も◎

時短になる

袋を分ければ一度に主食とおかずを作れます



ローリングストックしてる？





8. 9月こんだてひょう



長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よ う び			こ ん だ て	加 リ ー (kcal) タンパク質(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	
28	水			ごはん かしわのこはくあげ きゅうりのちゅうかいため みそしる (キャベツ・にんじん)	632 23.1	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 わかめ みそ	とりにく みそ	しょうが キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ
29	木			やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ (りんご・もも)	700 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・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
30	金			セルフおにぎり (ツナそぼろ) たきだしとんじる れいとうみかん	625 23.2	こめ じゃがいも	さとう	ツナ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	やきのり ぶたにく みそ	にんじん キャベツ れいとうみかん	たまねぎ ねぎ
2	月			ごはん とりにくのさっぱり カラフルきんぴら みそしる (かぼちゃ)	630 21.5	こめ こんにゃく	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	とりにく (てばもと) あぶらあげ	しょうが ごぼう ピーマン たまねぎ	にんにく にんじん かぼちゃ
3	火			あじつけパン なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	609 24.2	パン	こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく チーズ	なす トマト・スト パセリ キャベツ	たまねぎ トマトピューレ にんじん
4	水			ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー みそしる (じゃがいも)	604 25.3	こめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぶたにく とうふ 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
5	木			ごはん ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	632 23.5	こめ こめあぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく わかめ	しょうが もやし コーン	にんにく ほうれんそう ねぎ
6	金			ごはん とびうおフライカクテルソースそえ ひじきのソテー こまつなスープ	599 21.4	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ こめあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とびうお ひじき わかめ	にんじん にら ねぎ	コーン こまつな
9	月			わかめごはん きりぼしだいこんと じゃがいものにももの こまつないため	600 20.1	こめ じゃがいも こんにゃく こめあぶら ごまあぶら	むぎ こんにゃく さとう ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん こまつな	にんじん もやし
10	火			バターパン とりにくのバーベキューソース ABCスープ	681 26.9	パン マカロニ	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	すりおろしりんご にんにく キャベツ にんじん パセリ	しょうが レモンかじゅう たまねぎ コーン
11	水			ごはん はっほうさい だいすのいそに	599 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 だいす	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
12	木			ごはん さかなのなんばんづけ なすのみそいため やさいのすましじる	676 24.9	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ハマチ みそ	なすび たまねぎ にんじん	にんにく キャベツ えのきだけ
13	金			ドライカレー ワンタンスープ	601 21.8	こめ ワンタンのかわ	こめあぶら ごまあぶら	ひよこまめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ もやし	ピーマン にんにく たけのこ キャベツ ねぎ
17	火			コッペパン なすのシチュー もやしとツナのソテー つきみだんご	648 25.8	パン こめあぶら しょうしんこ	こむぎこ さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく きなこ	たまねぎ なすび	にんじん もやし
18	水			ごはん さわらのレモンしょうゆやき やきそばふういため かきたまじる	610 26.2	こめ こめあぶら	マロニー かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	さわら たまご わかめ	レモンかじゅう キャベツ ねぎ	にんじん ピーマン
19	木			わかめごはん じゃがいものあんかけ だいすとじゃこのあげに	641 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 たづくり	ぎゅうにゅう だいす	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ
20	金			ごはん ちくわのチーズいそべあげ もやしとピーマンのオイスターいため みそしる (たまねぎ)	658 23.7	こめ こめあぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう あおのり ハム わかめ	ちくわ チーズ とうふ みそ	にんにく もやし ねぎ	にんじん ピーマン たまねぎ
24	火			こがたコッペパン スパゲティミートソース やさしいため	667 26.0	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	パセリ たまねぎ にんじん にら	トマトピューレ キャベツ もやし
25	水			ぎゅうどん キャベツのツナいため	629 24.8	こめ さとう ごま	こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう	しょうが キャベツ	たまねぎ にら
26	木			げんまいいりごはん マーボーなす きびなごのチーズあげ	621 23.8	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたにく きびなご チーズ	しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ	にんにく たけのこ なすび にら
27	金			ごはん くじらのあますかけ きりぼしだいこんにつけ みそしる (きゃべつ・たまねぎ)	618 26.1	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 あぶらあげ みそ	くじら わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	きりぼしだいこん キャベツ ねぎ
30	月			ポークカレー きゅうりのしょうがいため	646 20.3	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	ぶたにく 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・スト

～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・青森・愛知他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏肉手羽元 国産
鶏卵 京都
大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ
きな粉 富山他

とびうお 京都
はまち 長崎
さば 京都
さびら 長崎
たづくり 九州他
えび 九州他
くじら ミャンマー他
やきのり 北西太平洋
愛知

地元産 (長岡京市産)
なすび

小松菜・ねぎ・ほうれん草・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
キャベツ・セロリー・パセリ・えのきだけ・ゴーヤ
土生差・にら
にんにく
もやし
ピーマン
切干大根
しめじ
ごぼう
冷凍みかん
レモン果汁

京都他
北海道他
長野他
高知
青森
岐阜
大分他
宮崎
福岡
栃木他
愛媛
イタリア

