



給食だより

令和6年9月30日
長岡第四小学校

今年の夏は、一段と暑く、熱中症対策や体調管理が大変であったと思います。10月に入り、少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。10月には学校行事で「体育大会」があり、子どもたちは毎日、一生懸命練習しています。体育大会で力を発揮するには丈夫な体作りも大切です。規則正しい生活や、毎日3食きっちりと、体調管理をしましょう。

10月は「食品ロス」削減月間!!



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取組を行う必要があります。

日本の1年間の食品ロスは、約612万トン（東京ドーム約5杯分）です。
国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになります。
※農林水産省サイトより



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



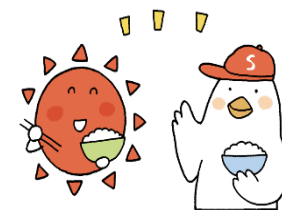
食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



たいいくたいかいとうじつ あさ 体育大会当日もしっかり朝ごはん!

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夜ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も食事をぬいていることになります。体育大会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



~10月の給食のレシピ紹介~



給食委員会の児童が給食で食べたい「秋を感じるメニュー」を考えました。10月の給食で登場します!

☆☆さつまいものグラタン☆☆

【材料(4人分)】
さつまいも…160g
玉ねぎ…80g
ウインナー…40g
油…小さじ1/2
スイートコーン(クリームタイプ)…60g
牛乳…40g
しお…小さじ1/6
こしょう…少々
チーズ…40g



【作り方】

- ① さつまいもは切って(いちょう切り(1cm))、茹でておく。
- ② たまねぎ・ウインナーを切る。(玉ねぎ:うす切り、ウインナー:食べやすいサイズ)。
- ③ フライパンに油を入れ、ウインナー・玉ねぎを炒め、コーン、牛乳を加えて、しお・こしょうで味をととのえる。
- ④ ③に茹でたさつまいもを加える。
- ⑤ ④を器に入れ、チーズをかける。
- ⑥ オーブンで焼く(200℃ 10分)

☆☆ほっくほっく甘い大学芋☆☆

【材料(4人分)】
さつまいも…250g
揚げ油…適量
さとう…20g
水…10g
いりごま…お好みで



【作り方】

- ① さつまいもは、しっかり水気を切る。
- ② ①を油で揚げる。
- ③ さとうと水を混ぜて、火にかけ、みつを作る。
- ④ 揚げたさつまいもに、③をからめ、ごまをふって、仕上げる。



10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 ク(%)	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 チリコンカン キャベツのソテー	616 27.5	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいたず ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ
2	水			とりそぼろどん のりしおチーズポテト やさいのすましじる	632 22.3	こめ さとう	こめあぶら じゃがいも	とりにく チーズ わかめ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん しょうが えのきだけ
3	木			ごはん ユーリンチー キャベツのつるつるいため いとこじる	704 24.6	こめ こめあぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら でんぶんめん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あずき みそ	ねぎ にんにく にら かぼちゃ	しょうが キャベツ なすび
4	金			ごはん やきざかな(ししゃも) ピリからセンイ みそしる(こまつな)	583 22.1	こめ さとう じゃがいも	こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	もやし にんじん しょうが	たけのこ にら こまつな
7	月			ぶたキムチごはん ほくほくあまい だいがくいも ちゅうかコーンスープ	642 20.7	こめ さつまいも ごま かたくりこ	こめあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ にんじん コーン ほうれんそう
8	火			ミルクパン かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ ぶどうゼリー	677 26.4	パン こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ ぶどうかん ぶどうジュース	にんじん キャベツ かんてん しょうが
9	水			タコライス チンゲンサイのスープ	603 22.8	こめ	こめあぶら	ひよこまめ ぶたにく ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく レモンかじゅう キャベツ チンゲンサイ たけのこ	にんじん しょうが キャベツ たまねぎ
10	木			わかめごはん にしんなす キャベツとウィンナーのソテー みそしる(じゃがいも)	607 21.4	こめ さとう じゃがいも	むぎ こめあぶら	わかめ にしん あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひじき	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし
11	金			ごはん はっぼうさい だいたずのいそに	599 24.8	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず ひじき	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし	たまねぎ キャベツ しょうが
15	火			こがたコッペパン あきのスパゲティ やさしいため	668 26.1	パン オリーブオイル こめあぶら	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 なすび にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし
16	水			ごはん さばのみそに もやしのナムルふう すましじる	593 25.3	こめ ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ とうふ	しょうが ほうれんそう えのきだけ ねぎ	もやし えのきだけ
17	木			ごはん ちくわのチーズいそべあげ キャベツのツナいため どさんこスープ	696 24.4	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ みそ ぶたにく あつあげ わかめ	キャベツ しょうが にんじん もやし こまつな しめじ ねぎ	にら にんにく たまねぎ コーン にんじん にんにく
18	金			さつまいもごはん あつあげのちゅうかいのために みそしる(とうふ)	565 21.4	こめ ごま さとう	さつまいも ごまあぶら かたくりこ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし	にんじん にんにく
19	土			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ (みかん)	680 21.3	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	にんにく たまねぎ セロリー しょうが にんじん みかんかん
22	火			こくとうパン さつまいものグラタン いとかんてんのスープ	611 23.1	パン こめあぶら	さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー ベーコン	たまねぎ かんてん キャベツ ほししいたけ	コーン チンゲンサイ にんじん しょうが
23	水			げんまいいりごはん マーボーとうふ じゃこのカレーふうみあげ	643 26.7	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	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あおのり たつくり	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ
24	木			こぎつねごんのくりごはん さかなのたつたあげ みそしる(きゃべつ・にんじん)	609 24.5	こめ くり かたくりこ	こめあぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ さば みそ	にんじん しょうが たまねぎ	ほししいたけ キャベツ
25	金			ごはん とりにくのみそやき ごもくきんぴら むらくもじる	634 24.9	こめ こんにゃく ごま	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ちくわ たまご わかめ	しょうが ごぼう ねぎ にんじん	ねぎ にんじん
28	月			ごはん カリカリじゃこだいたず にくじゃが ひじきのソテー	633 22.7	こめ さとう こんにゃく	ごま じゃがいも こめあぶら	ぎゅうにゅう だいたず しらすぼし ぎゅうにく ひじき	たまねぎ グリーンピース にら	にんじん コーン
29	火			コッペパン あきのめぐみのシチュー もやしとツナのソテー	623 21.9	パン さつまいも こむぎこ	こめあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん チンゲンサイ
30	水			わかめごはん とうふのごもくに さんしょくやさしいため	570 23.6	こめ こめあぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	わかめ とうふ ひじき	にんじん ごぼう もやし	たまねぎ ねぎ にら
31	木			ごはん きびなごのチーズあげ きりぼしだいこんのいためナムル みそしる(たまねぎ)	626 24.6	こめ コーンスターチ さとう ごま	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ ぶたにく とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にら たまねぎ	にんじん 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)～

米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知・京都・鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都
ウィンナー 千葉他
ベーコン 愛媛・九州他
大豆・小豆 北海道
クラッシュ大豆 国産

さば 京都
にしん ロシア
きびなご 長崎
えび ミャンマー他
しらすぼし 兵庫他
たつくり 九州他
ししゃも アイスランド

地元産(長岡京市産)
なすび・小松菜・ほうれん草・
ねぎ

じゃがいも・たまねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン・かぼちゃ
キャベツ・パセリ・セロリー・チンゲンサイ・えのきだけ
しょうが・にら
ごぼう・にんにく
たけのこ水煮
さつまいも
もやし
マッシュルーム(スライス)
切干大根
しめじ
くり(カット)
みかん缶
ぶどう缶
ぶどうジュース

北海道他
長野他
高知
青森他
京都
茨城他
岐阜
岐阜他
宮崎
福岡
熊本・大分・茨城
九州他
山形他
アメリカ他