



給食だより

令和7年1月31日
長岡第四小学校

毎日寒い日が続きますが、暦の上ではもう春です。風邪やインフルエンザにかからないように、睡眠を十分にとり、栄養バランスのよい食事を食べ、元気に寒い日乗り越えましょう。



給食週間の取組を行いました!!



1月20日～1月24日は長岡第四小学校の「給食週間」でした。給食について理解を深め、日頃、給食に関わってくださっている方々への感謝の気持ちを育む取組を行いました。「昔の給食時間にタイムスリップしよう」という動画や、「昭和50年から乙訓で出されている伝統の味のカレーができるまで」の動画を視聴し、給食の歴史や給食で食べるカレー作りのこだわりについて知ることが出来ました。また全校集会で給食委員の「調理員さんのお仕事紹介」の発表を見て、調理員さんがどのようなお仕事をされているのか、どのような思いで給食を作っているのか、理解を深めました。日頃の感謝の気持ちを込めて書いた調理員さんへのお手紙は、来週以降、調理員さんにわたします。



給食の歴史・乙訓のカレーが出来るまでの動画視聴しているところ



集会で発表している様子(給食委員会)

調理器具(スパテラ)を持つ体験



いろいろな豆大集合

大豆



加工品に使われる黄大豆のほかにも、青大豆や黒大豆もあります。

いんげん豆



金時豆、とら豆など品種が多く、世界中で栽培されています。

あずき



赤い色に魔よけの力があるとされ、祝いの行事食に用いられます。

えんどう



青えんどうは、うぐいす豆、赤えんどうは、みつ豆に使われます。

ひよこ豆



ひよこのような形をしていてガルバンゾーとも呼ばれています。

レンズ豆



ひら豆とも呼ばれ、光学レンズはこの豆が由来といわれています。

大豆のすごいパワー!



大豆は、たんぱく質、脂質、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、食物繊維などを含んでいます。また、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるイソフラボンも含み、生活習慣病予防によいといわれています。



2月の給食では、色々な種類の豆や、大豆製品を意識して取り入れています!



～給食のレシピ紹介「青のりビーンズ」～

2月の新メニューです。カルシウム豊富な「大豆」や、「青のり」を使用しています。ポリポリとした食感で、日頃のおやつにもオススメです。

【材料(4人分)】

大豆(乾燥)…60g
片栗粉…小さじ2
揚げ油…適量
しお…少々(目安:小さじ1/10くらい)
青のり…小さじ1/2

【作り方】

- ① 大豆は水で戻す。
- ② 大豆に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ しおと青のりを混ぜたものを、まぶす。

※大豆は「水煮」でも出来ます。その場合は、量を倍に増やすと、小皿料理にちょうどよい量になると思います。

重要!～給食費の引き落としについて～

2月と3月の給食費は2月に2か月分まとめて引き落させていただきます。(全学年10,320円)
口座引き落としが不能とならないように、通帳残高の確認をお願いします。



2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 ハ ク(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	
3	月			ごはん だいこんとぶたにくのにつけ カルちゃんサラダ	593 21.2	こめ こんにゃく ごまあぶら	こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	にんにく だいこん グリーンピース こまつな	しょうが にんじん キャベツ	
4	火			バターパン ポークビーンズ キャベツのソテー	688 25.4	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン	にんじん キャベツ	たまねぎ	
5	水			ごはん やきにくふういため ニラたまスープ	575 20.3	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん すりおろしりんご	ピーマン にんにく にら	
6	木			だいすごはん きびなごのチーズあげ みそしる（キャベツ・たまねぎ）	575 22.9	こめ こむぎこ こめあぶら	さとう コーンスターチ	だいす ぎゅうにゅう たまご わかめ	あぶらあげ きびなご チーズ みそ	にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ	ごぼう さやいんげん たまねぎ
7	金			ごはん かしわのあまからに はくさいのゆかりあえ はななのすましじる	653 25.3	こめ こめあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ	とりにく かまぼこ	しょうが はなな	はくさい
10	月			ツナとコーンのピラフ とりにくのバーベキューソース レンズまめのスープ	639 26.6	こめ こめあぶら	さとう	ツナ とりにく レンズまめ	ぎゅうにゅう ウインナー	コーン しょうが レモンかじゅう にんじん パセリ	すりおろしりんご にんにく たまねぎ キャベツ
12	水			ごはん にざかな（さば） さんしょくやさいのナムル かすじる	670 27.4	こめ ごまあぶら さといも	さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さば あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん	もやし にら ねぎ
13	木			ドライカレー こめこマカロニのスープ ココアプリン	706 26.0	こめ こめこマカロニ	こめあぶら プリンのもと	ひよこまめ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ぎゅうにく ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ピーマン にんにく コーン
14	金			わかめごはん かんとうに もやしのごまあえ	593 23.6	こめ こんにゃく さとう	むぎ じゃがいも ごま	わかめ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう あつあげ ひらてん	にんじん キャベツ	だいこん もやし
17	月			ごはん チキンカツ やさいのガーリックいため みそしる（じゃがいも）	689 27.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご みそ	とりにく あぶらあげ	キャベツ もやし にんにく	にんじん にら たまねぎ
18	火			こくとうパン マカロニグラタン やさいいっぱいスープ	659 28.0	パン こめあぶら こむぎこ	マカロニ バター	ぎゅうにゅう えび チーズ	とりにく だっしふんにゅう ベーコン	たまねぎ グリーンピース キャベツ	にんじん コーン
19	水			ごはん はっほさい（かまぼこ） だいすのいそに	602 24.3	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいす	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし
20	木			ごはん さかなのてりやき キャベツのつるつるいため たまごとじじる	606 25.9	こめ かたくりこ こめあぶら	さとう マロニー	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	さわら たまご	キャベツ ほうれんそう	にら ねぎ
21	金			げんまいいりごはん マーボーだいこん あおのりビーンズ きよみオレンジ	657 23.7	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 だいす	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ きよみオレンジ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
25	火			きなこパン セルフサンド（ウインナー） ABCスープ	626 23.6	パン さとう	こめあぶら マカロニ	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ コーン
26	水			わかめごはん かしわのすきやきに キャベツとツナのサラダ	618 22.2	こめ じゃがいも ふ こめあぶら	むぎ こんにゃく さとう	わかめ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう とうふ	たまねぎ ねぎ コーン	はくさい キャベツ にんじん
27	木			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ （みかん）	678 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
28	金			ごはん さかなのたつたあげ キャベツのごますあえ はくさいのそぼろじる	646 26.8	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 つばす とりにく	しょうが きゅうり はくさい ねぎ	キャベツ もやし にんじん	

～2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 麦 玄米 牛乳	京都 福井 北海道 京都	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏卵 大豆 きなこ レンズ豆 ひよこ豆	北海道 鹿児島 宮崎 京都 北海道・青森 富山 アメリカ アメリカ	さば・さわら つばす きびなご しらす干し	京都 岩手 長崎 兵庫	えび ミャンマー他	たけのこ水煮・きゅうり じゃがいも・たまねぎ・コーン・グリーンピース にら・土生姜 にんじん もやし にんにく セロリー ピーマン パセリ さといも ごぼう 三度豆 干ししいたけ 清美オレンジ	京都他 北海道他 高知 長崎他 岐阜 青森 静岡他 宮崎他 香川他 愛媛他 栃木他 鹿児島他 九州他 和歌山	酒粕	福井・京都他
--------------------	-----------------------	---	--	--------------------------------	----------------------	--------------	---	---	----	--------

*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。