



給食だより

令和7年2月28日
長岡第四小学校

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。4月になると6年生は中学校へ、1~5年生は1つ上の学年に進学しますね。3月はまとめの時期です。この1年でどのようなことが出来たのか振り返り、来年度の目標を立ててみましょう。

給食の時間をふりがえろう

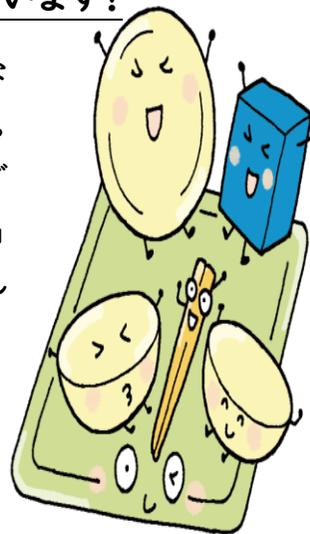
できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりがえりをしましょう。

<input type="checkbox"/> 協力して給食の準備ができた 	<input type="checkbox"/> 1人分の量をきれいに盛りつけた 	<input type="checkbox"/> 楽しく会食することができた 
<input type="checkbox"/> バランスのよい食事のとり方がわかった 	<input type="checkbox"/> 地域の地場産物がわかった 	<input type="checkbox"/> 感謝の気持ちを持って食べることができた 

3/6(木)、3/7(金)は6年生が考えた献立を味わいます!

6年生は家庭科の授業を通して「栄養バランス」や「献立の立て方」などを学びました。その知識を生かして、3月の給食の献立を考えました。テーマは「小学校で食べてきた給食で全校におすすめしたい献立」です。「たんぱく質やビタミンがたくさんとれるように」、「彩りも意識して」などいろんなことを考えて献立をたててくれました。今からとっても楽しみです!

- 6-1 考案献立「ごはん・牛乳・鶏肉のしょうが焼き・のりしおチーズポテト・みそ汁(キャベツ・にんじん)」
- 6-2 考案献立「ごはん・牛乳・かしのこはく揚げ・キャベツのつるつる炒め・かきたま汁」



~春休みにチャレンジ!給食の人気メニュー~

給食の人気メニューのレシピを紹介します!春休みに親子で作っててください!

①「ドライカレー」

【材料(4人分)】

- こめ...320g
- ひよこ豆...20g
- 牛ミンチ...120g
- 玉ねぎ...160g
- ピーマン...40g
- にんじん...40g
- にんにく...小さじ1

- 油...小さじ1
- カレー粉...小さじ1
- しお...小さじ1/3
- ウスターソース...大さじ1/2
- ケチャップ...大さじ1と1/2

【下準備】

- ごはんは炊いておく
- ひよこ豆は水に漬けて戻しておく。その後、40分程度、やわらかくなるまで煮る。
- 玉ねぎ・ピーマン・にんじんは、粗みじん切りしておく。
- にんにくは、みじん切りしておく。

【作り方】

- フライパンに油を入れ、にんにくを炒め、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを加えて、さらに炒める。
- ①に調味料を入れ、ひよこ豆を加え、煮る。
- ピーマンを加えて仕上げる。



②「ココアパン」

【材料(4人分)】

- コッペパン...4個
- 油...適量
- ココア...小さじ1
- さとう...大さじ3

【作り方】

- ココアとさとうを混ぜる。
- パンは油で揚げる。
- 油をよく切り、①をまぶす。



保護者の皆様へ



1年間、給食だよりをご覧いただきありがとうございました。また学校給食に対し、ご理解とご協力をいただき、感謝いたします。これからも子どもたちと一緒に楽しみながらご家庭でも話題となるような食育活動が出来たらいいなと思っています。来年度もよろしくお願いいたします。





3月 こんだてひょう

6日(木)と7日(金)の給食は6年生が考えた献立を味わいます。卒業をひかえた6年生が「全校におすすめしたい献立」をテーマに考えました。また4日(火)は卒業祝いとして6年生のみデザートで「卒業お祝いゼリー」がつきます。

ひ に ち	よ う び	こんだて		加 入 - (kcal) ナ ン グ (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		
3	月			ちらしすし キャベツとぶたにくのみそいため はななのすましじる	569 23.8	こめ さとう こめあぶら	しらすぼし ちくわ たまご ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう かまぼこ のり	にんじん ほししいたけ グリーンピース しょうが ピーマン はなな	ねぎ キャベツ はなな	
4	火			ミルクパン タイガームスごうのシチュー ピクルスふうサラダ そつぎょうおいわいゼリー (6ねんのみ)	1~5年 629 25.6 6年 673 25.8	パン バター じゃがいも	オリーブオイル こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう チーズ ハム	たまねぎ にんじん トマトかん だいこん オレンジジュース かんてん		
5	水			ごはん やきざかな(ししゃも) ひじきのいために ぶたもやしスープ	591 24.0	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ	にんじん しょうが にんにく にら	もやし	
6	木			ごはん とりにくのしょうがやき のりしおチーズポテト みそしる(キャベツ・にんじん)	631 24.6	こめ かたくりこ こめあぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	とりにく あおのり みそ	しょうが キャベツ にんじん	
7	金			ごはん かしわのこはくあげ キャベツのつるつるいため かきたまじる	689 27.3	こめ こめあぶら さとう	かたくりこ でんぷんめん	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	とりにく たまご わかめ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ
10	月			さけわかごはん きりほしだいこんと じゃがいものにも ポパイサラダ	620 20.4	こめ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	むぎ こんにゃく さとう ごま	さけわか ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	きりほしだいこん にんじん ほうれんそう キャベツ コーン	
11	火			こがたコッペパン とりにくのレモンあえ やさしいばいスープ(はくさい) たけのこカップケーキ	689 25.4	パン こめあぶら こむぎこ	かたくりこ さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく たまご わかめ	レモンかじゅう にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	
12	水			げんまいりごはん マーボーとうふ もやしとわかめのちゅうか サラダ	622 24.3	こめ こめあぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら コーン	にんにく にんじん ほししいたけ もやし	
13	木			ごはん さかなのたつたあげ こまつないため みそしる(たまねぎ)	638 26.1	こめ こめあぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	さば とうふ みそ	しょうが もやし ねぎ こまつな にんじん たまねぎ	
14	金			ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ (もも・みかん・パイ)	705 22.9	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ セロリー ももかん パイかん	しょうが にんじん たまねぎ トマトペースト みかんかん	
17	月			せきはん とりにくのあますソースがけ ちくさあえ すましじる	694 27.5	こめ ごま こむぎこ ごまあぶら	もちごめ かたくりこ こめあぶら さとう	あずき とりにく	ぎゅうにゅう とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん ねぎ もやし えのきだけ	
18	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	ぎゅうにゅう	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

~ 3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 鹿児島他
鶏肉 宮崎他
鶏卵 京都
大豆 北海道

さば 京都 ししゃも アイスランド
しらす干し 兵庫他

地元産(長岡京市産)
キャベツ・だいこん・はくさい・ねぎ・
こまつな・はなな

*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。

たけのこ水煮
じゃがいも・たまねぎ・コーン
しょうが・にら
切干大根・ピーマン
にんにく
にんじん
セロリー
もやし
干しいたけ
パセリ

京都
北海道他
高知
宮崎他
青森
鹿児島他
静岡他
岐阜
九州他
香川他

