



給食だより

令和6年9月
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、一生懸命練習に取り組むと思います。やる時はやる！休む時はしっかり休む！メリハリをつけて過ごせるといいですね。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食きっちり食べて、体調管理をしましょう。

☆10月は「食品ロス削減月間」です☆



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。日本では、年間464万トンの食品ロスが発生しています（令和5年度推計値）。これを一人当たりで換算すると、年間約37kg、毎日約102g（おにぎり約1個分）の食品を捨てていることになります。

長四小では、かしわのこはくあげやカレー、スパゲティなどの日は食缶が空で返却される日が多いですが、魚・豆・ひじきなどを使用した和食献立や毎日つく牛乳の残食が多いです。

食品ロスは一人一人の心がけて減らすことができます。自分の食べきれる量を把握することや苦手なものが食べられないから代替りのもので栄養を補うという考え方も大切ですが、嫌いな食べ物を最初から避けるのではなく、まずは一口食べてみてほしいと思います。

たいいくたいかい ちから だ たいせつ ＜体育大会で力を出すために大切なこと＞

生活習慣

早起き



早寝

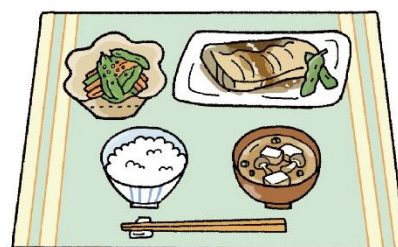


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせるといろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給



運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

＜体育大会当日の朝ごはんについて＞

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に消化の良いごはんやうどん、バナナなどがおすすめです。



今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

献立：チキンガンボ



＜アメリカってどんな国？＞

- ・人口：約3億3,400万人（日本の3倍）
- ・面積：983万4000キロメートル（日本の1.4倍）
- ・言語：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
- ・首都：ワシントンD.C.
- ・特徴：国土の40%が畑の農業大国

スポーツの一番人気は

アメリカンフットボール



＜食文化＞

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカ人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。

スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。

給食室での食品ロス削減の取り組み



日付を記入して
古いものから使用する



材料をすべて使い切る



できあがったものを
残さず配缶する

食品ロスを減らすためにみなさんはどんなことができるか考えてみましょう！



10月こんだてひょう



★マークは新メニューです

長岡京市立長岡第四小学校

に ち	よう び		加 り (kcal)	おもなざいりょう				
				(き) エネルギーのもとになる	(あか) からだをつくる	(みどり) からだのちょうじきをとのえる		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	603 24.4	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ	にんじん ほししいたけ もやし
2	木	ごはん ぎゅうにゅう にしんなす ぶたまやしいため かきたまじる	583 23.4	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう にしん とうふ	ぶたにく たまご カットわかめ	なす もやし にら	にんじん ねぎ
3	金	ばんばくこんだて【アメリカ合衆国】 ごはん ぎゅうにゅう ☆チキンガンボ フライドポテト 	639 20.3	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	とりにく	たまねぎ にんにく にんじん	オクラ トマトダイスカン トマトペースト
6	月	おつきみこんだて ごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの バリバリやさしいため つきみだんご 	642 19.9	こめ あぶら じょうしんこ じゃがいも さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう きなこ	ぶたにく	きりぼしだいこん つきこんにやく もやし	にんじん キャベツ にら
7	火	バターパン ぎゅうにゅう やきコロッケ やさしいっぱいスープ	667 21.4	バターパン あぶら じゃがいも パンこ さとう	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ	キャベツ
8	水	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	643 26.7	こめ げんまい かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ とうふ たづくり	たまねぎ にんじん しょうが にんにく	たけのこ ほししいたけ にら
9	木	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ いとこじる	586 24.1	こめ こむぎこ あぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう きびなご こなチーズ しんしゅうみそ	ぶたにく たまご あずき	はくさいキムチ にんじん	なす かぼちゃ
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき ひじきのいために きゃべつとにんじんのみそしる	605 24.5	こめ かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ひじき カットわかめ	さわら あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん キャベツ	たまねぎ
14	火	あじつけパン ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー もやしのカレーソテー	660 20.8	あじつけパン さつまいも こむぎこ あぶら バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	チンゲンサイ もやし パセリ
15	水	ぶたどん ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに	723 25.7	こめ さつまいも かたくりこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず	ぶたにく	しょうが つきこんにやく	たまねぎ
16	木	ごはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに さんしよくやさしいため とうふのみそしる	672 25.7	こめ さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	とりにく カットわかめ	しょうが もやし ねぎ	にんじん にら
17	金	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613 19.4	こめ じゃがいも さとう ごま おぎ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たきこみわかめ ツナ	しょうが たまねぎ にんじん にら	ほししいたけ ピーマン キャベツ
21	火	こがたパン ぎゅうにゅう あきのスパゲティ やさしいため	668 26.1	こがたパン オリーブあぶら スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	たまねぎ パセリ なす トマトピューレ	にんじん キャベツ もやし にら
22	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ(みかん)	687 21.6	こめ あぶら バター おぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ヨーグルト	ぶたにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	セロリー トマトペースト みかんかん
23	木	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー もやしとツナのソテー ちゅうかスープ	680 28.1	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ カットわかめ	とりにく たまご とうふ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ	にんじん もやし ほししいたけ
24	金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ たまねぎのみそしる	602 23.4	こめ かたくりこ あぶら さつまいも ごま	ぎゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ	さば カットわかめ	ねぎ	たまねぎ
27	月	こぎつねごはん ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため むらくもじる	570 23	こめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし あかみそ カットわかめ	あぶらあげ とりにく たまご	にんじん たけのこ いんげん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャベツ ねぎ
28	火	コッペパン ぎゅうにゅう チリコンカン キャベツのソテー	616 27.5	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	だいず ベーコン	たまねぎ にんじん	キャベツ にんにく
29	水	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	591 23.9	こめ さとう マロニー おぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	たきこみわかめ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう	ねぎ キャベツ にら
30	木	ごはん ぎゅうにゅう つばすのみそやき もやしのあまずに やさいのすましじる	627 26.1	こめ さとう ごま さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ しんしゅうみそ	つばす カットわかめ	しょうが にんじん キャベツ	もやし たまねぎ えのき
31	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ひじきのソテー キャベツとたまねぎのみそしる	691 24.7	こめ パンこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご カットわかめ	とりにく ひじき あかみそ	にんじん ホールコーン にら	キャベツ たまねぎ 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)～

＊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・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
ベーコン・ハム 愛媛・九州他
鶏卵 京都
大豆 北海道

さば・さわら
にしん
きびなご
つばす
しらす干し

京都
アメリカ
長崎
岩手
兵庫他

地元産(長岡京市産)
なす

たけのこ水煮・ねぎ
じゃがいも・玉ねぎ・にんじん
キャベツ・パセリ・セロリー・えのき・チンゲンサイ
にんにく
オクラ・しょうが・にら
もやし
ピーマン・切干大根
ごぼう
干ししいたけ
白菜キムチ

京都他
北海道他
長野他
青森
高知他
岐阜
富山
群馬他
九州他
滋賀・長野他

