



給食だより

令和8年1月30日
長岡第四小学校

毎年2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられています。一方で、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられており、エネルギーを効率よく使う「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、地球温暖化の防止や環境を守るにつながります。まずは身近な食生活から省エネを心がけてみませんか？

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

買い物 家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。

保存 冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。

片付け 生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。

2月3日は「節分」です



立春の前日にあたる節分には、古くから豆まきをしたり、柊いわしを玄関に飾ったりして、病気や災難を起こす「鬼（邪気）」を追い払い、1年の無事や幸福を願う風習があります。

給食では、3日（火）に「いわしのアングリーズ」と「福豆」が登場します。

「いわしのアングリーズ」は、下味をつけ、片栗粉と小麦粉をまぶして油で揚げたいわしにソースと炒ったパン粉をかけた料理です。

6年生が考えた献立が登場します！

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、2月の給食の献立を立てました。「バランスが良いこと」、「3学期に食べること（旬を意識する）」、「いろいろな調理方法のものを選ぶ」ことを意識して献立を立ててくれました。お楽しみに♪

2月5日(木) 6-1

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・かしのこはくあげ
- ・キャベツのあまずあえ
- ・ふゆのあったかたまごスープ



2月19日(木) 6-2

- ・ごはん
- ・ぎゅうにゅう
- ・やきざかな(さば)
- ・ちゅうかもやし
- ・からだのしんまであたたまるほっこりとんじる



給食週間の取組紹介



1月26日～30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、給食を作ってくださる調理員さんに日頃の感謝の気持ちを伝えるために様々な取組を行いました。給食委員の児童による集会発表では、調理員さんがどのようにお仕事をされているのかが分かる「給食室のいちにち」を紹介しました。今年度の給食週間についての紹介動画の視聴、調理員さんへ感謝のお手紙作成も行いました。各クラスで作成した手紙は来週以降、調理員さんに渡す予定にしています。

2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

| ひ に ち | よ う び | こんだて | 加 減 (kcal) クパク(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 | | からだのちようしをとどのえる | |
| 2 | 月 | ☆とりそぼろどんぶり(こうやどうふいり) ぎゅうにゅう こまつなため じゃがいものみそしる | 665 29.1 | こめ さとう すりごま | こめあぶら ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう こうやどうふ あぶらあげ | とりミンチ ツナ しんしゅうみそ | たまねぎ にんじん こまつな | ほししいたけ しょうが もやし |
| 3 | 火 | バターパン ぎゅうにゅう いわしのアングリーズ やさしいっぱいスープ ふくまめ | 694 28.0 | バターパン こむぎこ パンこ | こめあぶら かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン | いわし ふくまめ | にんじん しょうが | キャベツ たまねぎ |
| 4 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに さんしよくやさしいため | 571 23.4 | こめ さとう いりごま | こめあぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ | とりにく ひじき | にんじん たまねぎ もやし | ごぼう ねぎ にら |
| 5 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ キャベツのあまざあえ ☆ふゆのあったかたまごスープ | 624 29.1 | こめ かたくりこ | こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう たまご カットわかめ | とりにく とうふ | にんじん キャベツ ねぎ | しょうが もやし |
| 6 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう つばすのみそやき もやしのナムルふう やさしいのすましじる | 608 25.4 | こめ ごまあぶら | さとう | ぎゅうにゅう ちくわ カットわかめ | つばす しんしゅうみそ | ねぎ もやし たまねぎ にんじん | しょうが ほうれんそう キャベツ えのき |
| 9 | 月 | わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう かしわのすきやきに もやしのカレーあじ | 593 21.3 | こめ じゃがいも こめあぶら | むぎ きりふ さとう | ぎゅうにゅう やきどうふ | とりにく たきこみわかめ | たまねぎ ねぎ もやし | はくさい つきこんにやく |
| 10 | 火 | コッペパン ぎゅうにゅう スパイシーチキン はくさいスープ ココアプリン | 626 32.4 | コッペパン こむぎこ かたくりこ | こめあぶら プリンのもと | ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム | とりにく だっしふんにゅう | にんじん ねぎ しょうが | はくさい ほししいたけ |
| 12 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ さんしよくやさしいナムル | 564 18.8 | こめ さとう いりごま | こめあぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | ぶたにく | にんにく しょうが グリーンピース もやし | だいこん にんじん いたこんにやく にら |
| 13 | 金 | だいずごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ はくさいのそぼろじる | 596 26.4 | こめ こむぎこ こめあぶら | さとう コーンスターチ かたくりこ | ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりミンチ | だいず きびなご こなチーズ | にんじん さやいんげん はくさい ねぎ | ごぼう ほししいたけ しょうが |
| 16 | 月 | わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ぶたじゃが キャベツとツナのサラダ | 626 20.7 | こめ じゃがいも さとう | むぎ こめあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ | たきこみわかめ ツナ | にんじん たまねぎ キャベツ | つきこんにやく えだまめ ホールコーン |
| 17 | 火 | こくとうパン ぎゅうにゅう マカロニグラタン レンズまめのスープ | 698 28.7 | こくとうパン バター | こめあぶら こむぎこ | ぎゅうにゅう えび チーズ ウインナー | とりにく だっしふんにゅう レンズまめ | にんじん たまねぎ キャベツ | グリーンピース ホールコーン |
| 18 | 水 | みそかつどん ぎゅうにゅう はななのすましじる | 667 30.1 | こめ こむぎこ さとう | こめあぶら パンこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう たまご かまぼこ | とりにく あかみそ とうふ | にんじん キャベツ | はなな にんにく |
| 19 | 木 | ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(さば) ちゅうかもやし ☆からだのしんまであたままるほっこりとんじる | 607 26.2 | こめ いりごま | ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく しんしゅうみそ | さば しんしゅうみそ | もやし だいこん しょうが ねぎ | にんじん ごぼう いたこんにやく |
| 20 | 金 | げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん あおのりピーンズ | 631 23.0 | 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 あかみそ あおのり | ぶたミンチ だいず | だいこん たまねぎ にんじん たけのこ | しょうが にんにく ほししいたけ にら |
| 24 | 火 | きなこパン ぎゅうにゅう セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ | 577 19.4 | コッペパン こめあぶら マヨネーズ | テーブルロール さとう | ぎゅうにゅう ツナ | きなこ ベーコン | キャベツ たまねぎ | にんじん じゃがいも |
| 25 | 水 | ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずのいそに | 611.0 26.1 | こめ | さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず | とりにく しんしゅうみそ ひじき | にんじん だいこん はくさい ねぎ | しょうが にんにく いとこんにやく |
| 26 | 木 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ドレッシングサラダ | 684.0 22.4 | こめ こめあぶら バター さとう | むぎ じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう こなチーズ ツナ | ぶたにく だっしふんにゅう | にんじん たまねぎ セロリー キャベツ | にんにく しょうが トマトペースト |
| 27 | 金 | ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ひじきのソテー かすじる | 721 25.8 | こめ こめあぶら さといも | こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう あおのり ひじき あぶらあげ | ちくわ こなチーズ ぶたにく しんしゅうみそ | にんじん だいこん ねぎ | にら ホールコーン |

*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。

~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)~

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| 米 京都 麦 福井 玄米 北海道 | 牛肉 北海道・青森 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他 鶏肉 宮崎・兵庫他 | さば 京都 つばす 岩手 きびなご 長崎 いわし 千葉・京都他 むきえび ミャンマー | たけのこ 京都 じゃがいも・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・枝豆 北海道他 にんにく・ごぼう 青森他 にんじん・三度豆 鹿児島他 もやし 岐阜 セロリー 静岡他 にら・しょうが 高知 さといも 愛媛他 パセリ 香川他 ほししいたけ 九州他 えのきだけ 長野 |
| 牛乳 京都 | 鶏卵 京都 大豆 北海道 レンズ豆 アメリカ きなこ 富山他 | 地元産(長岡京市産) 白菜・小松菜・ほうれん草・ ねぎ・キャベツ・大根・花菜 | |

