

給食だより

10月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和5年10月

10月に入りますが、まだまだ暑い日があるかと思えば朝晩少し肌寒い日があり、季節の変わり目は、体調管理が難しい時期です。こんなときこそ、早寝早起きをし、しっかり朝ごはんを食べて元気な体を作ってほしいと思います。10月には、体育大会もあるので、体力づくりにもよい時期です。

また、秋にはいろいろな作物が収穫の時期を迎えます。昔は米を中心に一年の行事が行われており、秋には収穫祭をするというのが一般的でした。給食でも旬を迎えたおいしい食材をつかっていきますので楽しみにしててくださいね。

しっかり食べよう!



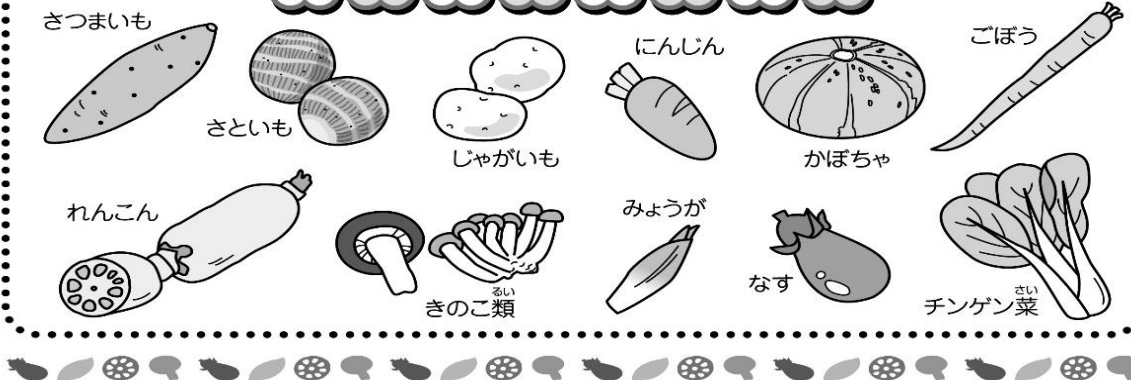
3つの食べ物のグループ



食べ物は「おもにエネルギーのもとになるもの」、「おもに体をつくるもとになるもの」、「おもに体の調子をととのえるもとになるもの」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食べ物を組み合わせることで、栄養素のバランスがよくなります。給食黒板でも掲示しています。見てみてください。

秋は多くの作物が収穫される実りの季節です。給食でも旬の食材を多く取り入れています。秋が旬のものを味わいましょう。

秋に美味しい野菜



ランチルーム給食再開しました

長らくランチルーム給食ができない状況でしたが、9月から再開することができました。ランチルーム給食の醍醐味と言えば「パンが焼ける!」こと。ランチルームの経験がある5・6年生は火曜日のランチルームを心待ちに、1~4年生の児童は、初めてのランチルームや友達と向かい合って食べる事に少し緊張していたようです。

久しぶりのランチルームでは、栄養士からランチルーム給食の約束についての話やクイズをしました。お互いの顔を見て食べる給食は、児童も教員も楽しくなっけい気が付くと給食時間があと少し!と焦ることもありましたが、メリハリをつけて楽しく過ごせる時間にしてほしいと思います。



むだにしない、したくない、減らそう 食品ロス



まいとし 毎年10月は

食品ロス削減月間です。

10月の献立より

「秋の恵みのシチュー」のご紹介♪

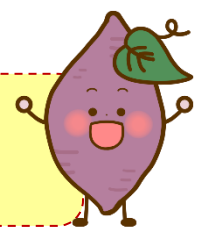
〈食材〉(4人分)

- ・ベーコン…40g 1cm短冊切り
- ・玉ねぎ…120g 約1/4個 スライス
- ・油…適量
- ・さつまいも…240g 1cmいちよう切り
- ・にんじん…30g 0.5cmいちよう切り
- ・マッシュルーム…30g スライス
- ・チンゲン菜…30g 2cm幅に切る
- ★バター…8g
- ★油…6g
- ★小麦粉…16g
- ★牛乳…160g
- ・しおこしょう…少々
- ・チキンブイヨン…280g

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎの甘みがでるまで炒める。
- ② にんじんを加え炒め、チキンブイヨンを加え煮る。
- ③ ★ホワイトルウを作る。
バター・油で小麦粉を炒め、牛乳でのばす。
- ④ さつまいもを入れて煮込み、調味料、マッシュルーム、ルウを加え、煮込む。
- ⑤ チンゲン菜を加えて仕上げる。

少し寒くなってきた秋にぴったりな料理です。
やさしい味のほっこりしたシチューです。





10月

こんだてひょう



R5 10月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		加 リ (kcal) 7(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくる		体のちようしをととのえる	
3	火			681 26	パン オリーブあぶら	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ぎゅうひきにく	パセリ なす にんじん にら	たまねぎ きゃべつ もやし
4	水			661 24	こめ さとう こめあぶら	ごま こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ	しらすぼし ちくわ	にんじん きやいんげん きゃべつ	たけのこ たまねぎ えのきだけ
5	木			601 25	こめ こめあぶら	さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	さば わかめ	しょうが にら たまねぎ	もやし きゃべつ にんじん
6	金			686 27	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう たまご あずき	とりにく ウィンナー みそ	きゃべつ なす	ちんげんさい かぼちゃ
10	火			611 24	こくとうパン こめあぶら	じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう チーズ	ベーコン	たまねぎ かんてん きゃべつ ほししいたけ	クリームコーン ちんげんさい にんじん しょうが
11	水			585 23	こめ ごまあぶら かたくりこ	さとう ごま	ぎゅうにゅう ツナ とうふ	にしん もずく たまご	なす にら	きゃべつ ねぎ
12	木			700 25	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 とうふ あかみそ	とりにく わかめ	ねぎ にんにく パセリ	しょうが もやし きゃべつ
13	金			582 19	こめ じゃがいも こめあぶら	むぎ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん ピーマン にんにく	にんじん ホールコーン こんにやく
17	火			663 21	パン さつまいも こむぎこ	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	ベーコン ウィンナー	たまねぎ マッシュルーム きりぼしだいこん	にんじん ちんげんさい ピーマン
18	水			678 21	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 こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかんのかんづめ
19	木			583 24	こめ こむぎこ じゃがいも	こめあぶら コーンスターチ	ぶたにく きびなご こなチーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	はくさいキムチ たまねぎ	にんじん
20	金			595 24	こめ かたくりこ	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび ひじき	ぶたにく だいた	しょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ ほししいたけ もやし
23	月			558 20	こめ こめあぶら さとう	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく	にんにく だいこん グリーンピース こんにやく	しょうが にんじん もやし
24	火			637 21	ミルクパン かたくりこ ワントンのかわ さとう	さつまいも こめあぶら くろさとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいた	しょうが たけのこ きゃべつ ねぎ	にんじん ほししいたけ もやし
25	水			631 26	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 とうふ かたくちいわし	ぶたひきにく あかみそ あおのり	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
26	木			641 25	こめ かたくりこ こめあぶら	さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ちくわ みそ	さわら あぶらあげ	ごぼう しょうが こんにやく	にんじん たまねぎ
27	金			577 21	こめ ごま さとう こめあぶら	さつまいも ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ たまご	ぶたにく ベーコン	こまつな しめじ たまねぎ	にんじん にんにく にら
30	月			649 25	こめ さとう こめあぶら かたくりこ	ごま じゃがいも ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう だいた ベーコン	かたくちいわし ぶたひきにく	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ ほししいたけ きゃべつ
31	火			722 28	パン こめあぶら マカロニ	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ ホールコーン ぶどうのかんづめ	きゃべつ にんじん ほうれんそう かんてん

～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 福井 北海道他 玄米 京都 牛乳 京都	牛肉 北海道 豚肉 鹿児島他 鶏肉 京都 鶏卵 京都	さば にしん さわら きびなご しらすぼし	京都 ロシア 国内 九州 兵庫他	地元産 (長岡京市産) なす・こまつな ほうれんそう ねぎ	玉ねぎ・人参 セロリ・パセリ・きゃべつ・ごぼう・しめじ 小松菜・たけのこ水煮・なす しょうが・にら さつまいも・ピーマン えのき	北海道他 京都他 高知 茨城他 長野	じゃがいも もやし にんにく 切干大根 大豆・小豆	北海道 長野他 岐阜 青森他 宮崎 北海道
---	---	-----------------------------------	------------------------------	---	---	--------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------