

＊給食だより＊

1月号

長岡京市立長岡第七小学校
令和6年1月11日

新しい年になりました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願ひが込められていますが、昔も今も、その願ひは変わらないことを実感します。

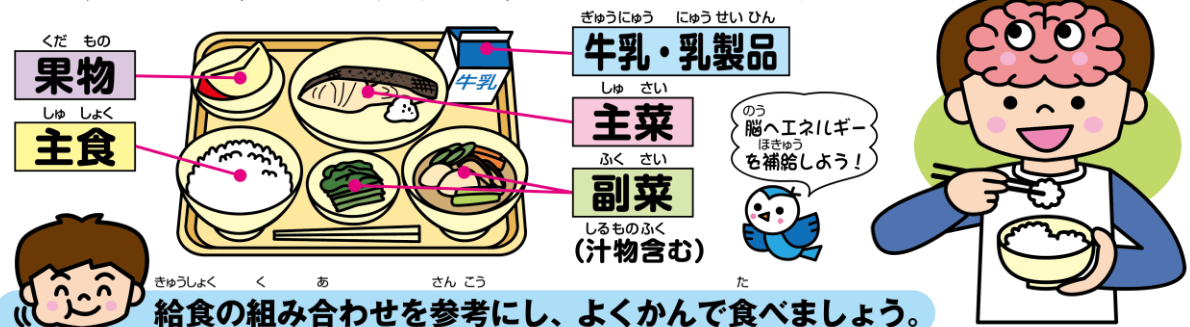
さて、今の学級で給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の手支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみましよう。



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましよう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよいく、安定して脳へエネルギーを供給します。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましよう。

6年生卒業祝い

感染症の流行で会食が難しくなりましたが、ランチルーム給食も始まり、少しずつ楽しく食べる機会が増えてきました。そこで、6年生を対象に卒業までにもう一度食べたい「リクエスト給食」のアンケートを取り、3学期の給食で実施します。リクエスト給食の日、6年生は、6年間の給食の思い出を振り返り、班机で楽しく会食したいと思います。

アンケート結果発表！

	1位	2位	3位
主食部門 (ごはんの日)	カレー ダントツの1位です！	白米 意外でした。	わかめごはん
主食部門 (パンの日)	ココアパン ダントツの1位です！	スパゲティ 惜しくも2位でした が人気がありました。	きなこパン
汁物部門	ABC スープ ダントツの1位です！	野菜いっぱい スープ	すましじる (豆腐)みそじる
煮物部門 (大きいおかず)	クリーム煮(シチュー) 1票差で1位です！	切干大根と じゃがいもの煮物	八宝菜 すき焼き煮
主菜部門 (小さいおかず)	こはくあげ ダントツの1位です！	焼きコロッケ フライドチキン	くじらの 甘酢ソース
副菜部門 (小さいおかず)	きゃべつの つるつる炒め	もやしの ナムル風	もやしの カレーソテー
デザート部門	ココアプリン	冷凍みかん	カップケーキ

1位に輝いた料理は、2月からの献立に入れていきます。2位以降の料理も、献立作成の都合上、1月から登場するものもあります。楽しみにしててくださいね。

全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県鶴岡町で始まったとされます。毎年1月24日から30日の一週間は全国学校給食週間として給食に感謝し、給食に関する様々な取組が行われ、給食について改めて考える期間となっています。

今年度の本校の給食週間は1月22日～26日です。今年度の給食週間のテーマも、昨年に引き続き「日本全国の味を楽しもう！」です。楽しみにしてください。詳しくは、給食週間特別号でお知らせします。



1月 こんだてひょう



R6 1月発行 長岡第七小学校

日 ひ ち	よ う 日	こんだて		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			
10	水			ごはん かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	641 26	こめ ごま ざいも	さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが だいこん ほうれんそう	にんにく にんじん	
11	木			ひじきごはん ちくわのチーズいそべあげ みそしる(きゃべつ)	647 26	こめ さとう こめあぶら	こめあぶら こむぎこ	ひじき あぶらあげ ちくわ あおのり こなチーズ とうふ	にんじん ねぎ	きゃべつ	
12	金			ごはん ちゃんこなべ だいにずとじゃこのあげに	618 27	こめ でんぷん ごま	いとこんにやく こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かたくちいわし	しょうが にんじん はくさい	にんにく だいこん ねぎ	
15	月			わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものもの もやしとツナのソテー	579 20	こめ じゃがいも こめあぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん もやし	にんじん	
16	火			あじつけパン みそふうみシチュー フレンチサラダ	73 26	あじつけパン じゃがいも こむぎこ	こめあぶら バター さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぶたにく ハム	たまねぎ こまつな とうもろこし	にんじん きゃべつ
17	水			ピラフ さかなのこうそうやき やさしいぱいスープ	524 17	こめ こめあぶら オリーブあぶら	むぎ パンこ	とりにく かます	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ とうもろこし パセリ きゃべつ	にんじん グリーンピース にんにく
18	木			ごはん はっぼうさい だいにずとちくわのにつけ	600 25	こめ でんぷん	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび だいにず	ぶたにく ちくわ	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
19	金			ごはん やきざかな(さば) はくさいとはななのゆかりあえ みそしる(こまつな)	628 28	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう しらすぼし	さば あぶらあげ	はくさい こまつな	はなな
22	月			かやくごはん やきそばふういため にくすい	556 23	こめ	こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	あぶらあげ ベーコン ぎゅうにく	にんじん きゃべつ マロニー えのきだけ	ごぼう ピーマン ねぎ
23	火			コッペパン フィッシュカツ さつまいもスープ みかん	696 26	パン パンこ さつまいも	こむぎこ こめあぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	はんぺん ベーコン	たまねぎ みかん	にんじん
24	水			のぎわなごはん おいだれやきとり いとかんてんのスープ	587 23	こめ ごま ごまあぶら	こめあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	のぎわな にんにく かんてん はくさい	しょうが りんご にんじん ちんげんさい ほししいたけ
25	木			ごはん さめのたつたあげ ひじきのそぼろに おくずかけ	611 26	こめ こめあぶら さとう	でんぷん いとこんにやく さいも	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	もうかざめ とりひきにく	しょうが にんじん ごぼう さやいんげん	にんにく えだまめ ほししいたけ
26	金			けいはん きりぼしだいこんのいためナムル とりだしスープ	596 53	こめ こめあぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまご ぎゅうにゅう とりささみ	きざみのり ぶたひきにく	にんじん きりぼしだいこん ねぎ れもんかじゅう	ほししいたけ いら きゃべつ しょうが
29	月			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	685 22	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 みかんかん
30	火			こがたパン スパゲティミートソース はくさいとツナのサラダ	716 28	パン オリーブあぶら さとう	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 ツナ	パセリ きゅうり れもんかじゅう	たまねぎ はくさい
31	水			げんまいりごはん マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	635 24	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう きびなご こなチーズ	ぶたひきにく たまご	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	たまねぎ たけのこ いら

～1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 京都	牛肉 北海道他 京都他 九州他 京都	さば しらすぼし もうかざめ かます むきえび	京都 兵庫他 三陸 日本海 インド	地元産 (長岡京市産) 小松菜・大根 きゃべつ・花菜 ねぎ・白菜 ほうれんそう	じゃがいも・玉ねぎ パセリ・えのき 小松菜・ほうれん草 もやし しょうが・にら 金時人参 切干大根 大根・人参 青梗菜	北海道他 長野他 京都他 岐阜 高知 香川他 宮崎 長崎他 愛知他	セロリ 里芋 たけのこ水煮 白菜・キャベツ にんにく ごぼう 枝豆・ホールコーン ピーマン さつまいも	静岡 愛媛他 京都 滋賀他 青森 栃木他 北海道 高知他 茨木他
----------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------	--	---	---	---	--

1月22日～26日は「給食週間」です。
今年度も昨年度に引き続き「日本全国の味を楽しもう！」(第3弾)です。
どこの都道府県からどんな料理が出てくるか楽しみですね。

