



2月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年2月発行



暦の上では立春を迎えますが、連日きびしい寒さが続いています。

2月の給食では、たっぷりの具材を炊き合わせた体の温まるメニューや、地元の冬野菜をふんだんに使ったメニューを多く献立に入れています。野菜のビタミン類をしっかりととり、からだの抵抗力を高めてほしいと思います。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



手が菌の運び屋に!?

手はいろいろなものに触るので、手を介して食べ物やほかの人に汚れや細菌、ウイルスなどが移動する危険があります。つまり手が菌の運び屋になってしまうのです。かぜや食中毒予防のために石けんを使ってしっかり手を洗うことが大切です。



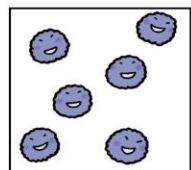
つめを切ろう

つめと皮膚の間には、多くの細菌が存在しています。この細菌は手洗いで落としにくいという実験結果もあります。清潔な手を保つためにも、つめは定期的に切りましょう。



冬の食中毒

ノロウイルスに注意!



ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

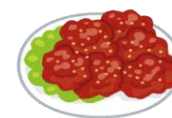
- 石けんを使ってていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで(85~90℃で90秒間以上)加熱する

2月21日(金) 6年生が考えたメニューです

2学期、6年生の家庭科の学習で、3つの食品群を取り入れたバランスのよい献立を作成しました。栄養のバランスがとれているか、全校が食べやすい人気のメニューかなど考えて班ごとに一食の献立を作成しました。そして、班ごとに献立のプレゼンを行いクラスの代表の献立を選びました。3月は6年2組の献立を入れます。

6年1組のこんだて

ごはん 牛乳
ヤンニョムチキン
はりはりキムチ わかめスープ



~おすすめポイント~

栄養バランスがととても良く、まるで韓国にきたようなメニューとなっています。彩りもよく、食欲をそそる、おいしくて健康に良いメニューです! 人気給食を集めました。低学年から高学年までいつもと違う給食を楽しんで食べることができますよ!



人気のこんだてより



<カレーうどん>

材料 給食の量 4人分

冷凍うどん2玉分 牛肉100g
にんじん1/4本 玉ねぎ1/2玉 ねぎ1本
煮干しだし3カップ 食塩少々
濃口しょうゆ大さじ1.5 カレー粉小さじ1
三温糖 少々 酒 少々 片栗粉大さじ1

<もやしのカレーあじ>

もやし 200g (1袋)

酢 大さじ1 米油 大さじ1
三温糖 小さじ2 しお少々
こしょう少々 カレー粉 小さじ1/2

- ① にんじん短冊切り、玉ねぎ薄切り、ねぎ小口切り。煮干しでだしをとる。
- ② 冷凍うどんはゆでておく。
- ③ だし汁を煮立て、牛肉、にんじん、たまねぎを入れて煮る。あくをとる。
- ④ だしをすこしとり、水溶き片栗粉をつくる。
- ⑤ 調味して味をととのえ、②のうどんを入れる。
- ⑥ ④を少しずつ入れてとろみをつける。ねぎを入れて仕上げる。

- ① もやしは茹でて冷やす。しっかり水気をしぼる。
- ② 調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ もやしをドレッシングで合わせる。

調理員さんへリクエスト
がととても多かったメニュー
です。もう1回だけあるので
お楽しみに。



☆牛乳1本(200ml)がつかます。

2月 よていこんだてひょう



R7・2
長岡第七小学校

	こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう		加リ-(kcal) タリ(g)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる			
3 月	ごはん	ユーリンチー ごまあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	ねぎ つちしょうが にんにく キャベツ ほうれんそう	こめ でんぶふん こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま	さけ しお しょうゆ す	674 25.8	
4 火	バターパン	やきコロッケ レンズまめのスープ 新	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう ポークウィンナー レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン パセリ	バターパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	しお こしょう ウスターソース スープベースチキン	715 23.5	
5 水	ごはん	さかなのてりやき ひじきのそぼろに かすじる	ぎゅうにゅう さわら ひじき とりミンチ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん えだまめ つちしょうが だいこん ねぎ	こめ さとう でんぶふん こめあぶら さといも	みりん さけ しょうゆ にぼし(だし) さけかす	663 29.4	
6 木	わかめ ごはん	かんとくに もやしのカレーあじ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ やきちくわ ひらてん	にんじん だいこん もやし	こめ おぎ こんにやく じゃがいも さとう こめあぶら	しょうゆ こしょう けずりぶし(だし) カレーこ す しお	604 23.5	
7 金	だいず ごはん	きびなごのチーズあげ はくさいのそぼろじる	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ とりミンチ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん はくさい つちしょうが ねぎ	こめ さとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら でんぶふん	しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし) しお にぼし(だし) うすくちしょうゆ	597 26.4	
10 月	ほたて ごはん	かしわのこはくあげ いなかふうみそしる	ほたてみずに ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しんしゅうみそ	つちしょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	こめ ごまあぶら でんぶふん こめあぶら	こんぶ(だし) さけ みりん にぼし(だし) しょうゆ しお	663 27.2	
12 水	ごはん	だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつつついため	ぎゅうにゅう ぶたにくかくぎり ショルダ―ペーコン	にんにく つちしょうが だいこん にんじん グリーンピース キャベツ マロニー には	こめ こめあぶら こんにやく さとう ごまあぶら	しょうゆ しお さけ こしょう	580 19.2	
13 木	げんまい ごはん	マーボーだいこん あおのりビーンズ 新	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ だいず あおのり	つちしょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ には	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶふん	しょうゆ しお さけ トウバンジャン	632 23.1	
14 金	むぎ ごはん	ドライカレー(ひよこめいり) こめこマカロニのスープ ココアプリン	ひよこめめ ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう ショルダ―ペーコン スキムミルク ホップ クリーム	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ ホールコーン パセリ	こめ おぎ こめあぶら こめこマカロニ	カレーこ スープベースチキン しお こしょう ウスターソース ココア ケチャップ	703 25.9	
17 月	ごはん	みそカツどん(みそカツ・ゆでやさい) たぬきじる	とりむねにく たまご ぎゅうにゅう ひらてん あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ つちしょうが	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	しお けずりぶし(だし) こしょう うすくちしょうゆ さけ しょうゆ	681 29.7	
18 火	こくとう パン	マカロニグラタン やさしいっぱいスープ	ぎゅうにゅう とりにく むきえび スキムミルク シュレッド チーズ ショルダ―ペーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース ホールコーン キャベツ	こくとうパン エルボ マカロニ こめあぶら パター こむぎこ	しお スープベースチキン こしょう ローリエ	674 28.2	
19 水	ごはん	にぎかな はくさいのゆかりあえ たまごとじじる	ぎゅうにゅう サバ しらすばし たまご とうふ	つちしょうが はくさい ほうれんそう ねぎ ゆかり	こめ さとう でんぶふん	みりん しお さけ けずりぶし(だし) しょうゆ うすくちしょうゆ	605 26	
20 木	わかめ ごはん	かしわのすきやきに ツナとほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう たきこみわかめ やきとうふ とりにく ツナあぶらづけ	たまねぎ はくさい ねぎ ほうれんそう もやし	こめ おぎ じゃがいも つきこんにやく はなふ さとう いりごま	しょうゆ しお	602 22.9	
21 金	6年1組のこんだて ごはん	ヤンニョムチキン はりはりキムチ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし わかめ あかみそ	つちしょうが にんにく きりぼしだいこん はくさいキムチ には ホールコーン ねぎ	こめ でんぶふん こめあぶら さとう	しょうゆ しお ケチャップ うすくちしょうゆ トウバンジャン スープベースチキン	648 23.6	
25 火	きなこ パン	セルフサンド (テーブルロール・ツナサラダ) ちゅうかコーンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ たまご	きゅうり キャベツ たまねぎ クリームコーン缶 ホールコーン ほうれんそう	パン さいとう さとう ごまあぶら ごまあぶら でんぶふん	しお さけ こしょう スープベースチキン うすくちしょうゆ	597 21.2	
26 水	ごはん	はっばうさい(えびなし) だいずのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく やきかまぼこだいず ひじき	つちしょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこもやし はくさい	こめ こめあぶら でんぶふん さとう	しお しょうゆ にぼし(だし)	603 24.3	
27 木	ごはん	さかなのあまずソースかけ キャベツのごまぜあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ハマチ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	つちしょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし だいこん	こめ こむぎこ でんぶふん こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま	さけ しょうゆ す にぼし(だし)	691 26.4	
28 金	むぎ ごはん	ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨークアシド	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん缶 おうとう缶	こめ おぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	しお こしょう ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ カレーこ ターメリック クミン ガルダシ	688 21.4	

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。*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通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)

牛乳 全農

長岡京市地元産

だいこん はくさい
ねぎ

牛肉 北海道・青森 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫県 ポークウィンナー 千葉・群馬他
さば 京都 きびなご 長崎 ほたて水煮 北海道青森

じゃがいも 北海道他 たまねぎ 北海道他 にんじん 長崎他 もやし 岐阜
土しょうが 高知 にんにく 青森 セロリー 静岡他 には 高知
三度豆 鹿児島 ピーマン 宮崎他 ごぼう 栃木他 パセリ 香川他
小松菜 京都他 チンゲン菜 静岡他 水菜 京都他 さといも 愛媛他

サバ 京都 きびなご 長崎 ほたて水煮 フレーク 青森・北海道他

食事の前に空気の入れかえ

部屋のドアや窓を開め
きったままにしておくと、
部屋の空気が汚れます。
食事の前には、窓を開け
て空気の入れかえをしま
しょう。



お知らせ

今月から「よていこんだてひょう(裏面 給食だより)」はスクリーン配信になります。

ご自由にお持ち帰りして頂けるよう、職員室前に紙もご用意しております。