



給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年3月発行

いよいよ3月です。今週から急に暖かくなり、春の到来を感じさせる時節となりました。

この1年、給食を通して、子どもたちのうれしい笑顔をたくさん見ることができました。

「おいしかった!」や「ごちそうさま」の声、そして空っぽになって教室から戻ってきた食缶を見ることが、給食にかかわるものにとって大きな励みになっています。今月は、卒業や進級を控えたみなさんへ応援やお祝いの気持ちをこめた給食を提供したいと思います。



1年の給食をふりかえってみよう

給食準備について

- ・教室や机の上をかたづけて食べられましたか?
- ・トイレや手洗いはきちんとすませてから席につきましたか?
- ・給食当番のとき、身支度はきちんとできましたか?



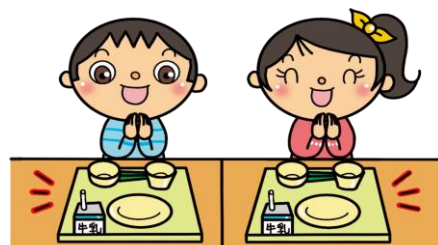
栄養について

- ・毎日、おいしく食べられましたか?
- ・給食にどんなものが使われ、どんな料理になって出てきたか学ぶことができましたか?
- ・朝ごはんは毎日食べられましたか?
- ・おやつは時間と量を決めて食べられましたか?



給食時間について

- ・たのしい給食時間をすごせましたか?
- ・毎日の給食放送をきちんと聞けましたか?
- ・食事のあいさつはしっかりできましたか?
- ・食べた後のあとかたづけは、きちんとできましたか?



3月6日(木) 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。今月は6年2組の献立を入れています。6年生が考える献立はとても人気があります。2月のときは牛乳以外では、ご飯が100g残っただけでした。3月も楽しみです。

6年2組のこんだて

ごはん 牛乳
ヤンニョムチキン
キャベツのつるつるいため
ABC スープ

～おすすめポイント～

全校で人気の献立をそれぞれ選びました。
食べやすさ、栄養バランスを考えて献立を組み合わせました。



人気のこんだてより



<ヤンニョムチキン>

材料 5人分

鶏肉もも肉一口大 250g

土しょうが ひとかけ(すりおろす)

濃口しょう油 小さじ2 片栗粉 揚げ油

<タレの材料> 5人分

にんにく ひとかけ ケチャップ 大さじ2

濃口しょう油 大さじ0.5 三温糖 大さじ1.5

コチジャン 大さじ0.5

- ① 一口大の鶏肉にしょうが・しょう油で下味をつける。
- ② 鶏肉に粉をまぶして油で揚げる。
- ③ タレの調味料をなべで加熱する。
- ④ ②のから揚げを③のなべに入れて、タレを全体にからめて仕上げる。

*給食ではコチジャンの代わりに下記の調味料でコチジャンを作ってタレの材料に混ぜました。

三温糖 小さじ1 しょう油 小さじ2

赤みそ 大さじ1 トウバンジャン小さじ0.5

給食では
少し甘めに
なるように
しています。



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。3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
キャベツ はなな
ねぎ

牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島・宮崎・愛知
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都
大豆 北海道・青森

じゃがいも北海道他 たまねぎ北海道
にんじん鹿児島他 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 にら高知
ピーマン宮崎他 パセリ香川他 小松菜 京都他
しらす干し兵庫 サバ 京都



☆牛乳1本(200ml)がつかます。

3月 よていにこんだてひょう



R7・3

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	加リー (kcal) タリク(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	ちらしずし	とりにくのみそやき すましじる(くきわかめいり)	しらすばし やきちくわ たまご きざみのり ぎゅうにゅう とりももにく とうふ くきわかめ	にんじん ほしいいたけ グリーンピース つちしょうが ねぎ えのきだけ	こめ さとう こめあぶら	す しお しょうゆ けずりぶし(だし) さけ トウバンジャン	616 26.8
4 火	ミルクパン (カット)	新 おおきなセルフサンド (やきフランク・キャベツソテー) チンゲンサイのスープ	ポークフランク ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ チンゲンサイ ゆでたけのこたまねぎ にんじん つちしょうが	ミルクパン さとう こめあぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう スープベースチキン うすくちしょうゆ	608 25.1
5 水	ごはん	ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに かつおのふりかけ	はなかつお あおのり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たづくり	つちしょうが にんにく にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう いりごま いとこんにゃ でんぶん こめあぶら	しょうゆ しお みりん さけ けずりぶし(だし)	629 28.7
6 木	ごはん	6年2組のこんだて ヤンニョムチキン キャベツのつつるいため ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく ショルダ ベーコン	つちしょうが にんにく キャベツ マロニー にら たまねぎ にんじん とうもろこし	こめ でんぶん こめあぶら さとう	しょうゆ ケチャップ さけ スープベースチキン しお こしょう	727 25.9
7 金	ごはん	チャレンジ校外学習 にくじゃが はななのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリーンピース はなな はくさい もやし	こめ じゃがいも つきこんにゃく こめあぶら さとう いりごま すりごま	しょうゆ	603 20.4
10 月	わかめ ごはん	きりぼしだいこんと じゃがいものにも 新 ポパイサラダ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく ひじき ツナあぶらづけ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう キャベツ とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも つきこんにゃく こめあぶら さとう いりごま	しょうゆ	620 20.4
11 火	こがた コッペパン	カレーうどん やさしいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にら	パン れいとううどん さとう でんぶん こめあぶら	しお しょうゆ カレーこ さけ にぼし(だし) こしょう	537 20.6
12 水	げんまい ごはん	マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ わかめ あかみそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこほしいいたけ にら もやし	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん いりごま	しょうゆ さけ トウバンジャン す うすくちしょうゆ さけ	622 24.2
13 木	ごはん	さかなのたつたあげ こまつないため たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう サバ ツナ とうふ わかめ	つちしょうが こまつな もやし にんじん ねぎ たまねぎ	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう すりごま	さけ しょうゆ しお こしょう けずりぶし(だし)	633 26.1
14 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 むぎ 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 カダモン	702 22.7
17 月	そつぎょう・しんきゅう おいわいこんだて せきはん	かしわのあまからに ちぐさあえ すましじる	あずき ぎゅうにゅう とりにく とうふ	つちしょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ ねぎ	こめ もちごめ くろいりごま でんぶん こめあぶら さとう いりごま すりごま	しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	651 29.2
18 水	こがた コッペパン	チキンのオレンジソース やさしいぱいスープ ホットケーキ	ぎゅうにゅう とりももにく ショルダ ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ	パン でんぶん こむぎこ こめあぶら マーメレード さとう バター	しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン スープベースチキン ローリエ ベーキングパウダー	644 29.1

<3月の給食しようかい>

3日(月) ちらしずし

きゅうしょくのちらしずしには、
にんじん、しいたけ、たまご、ちくわなど、たくさんのぐが
はいっていろいろとりのぐが、きれいなちらしずし
です。ひなまつりのおいわいです。



4日(火) おおきなセルフサンド

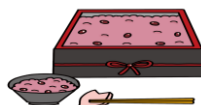
ミルクパンは、まんながカットされています。
やきフランクは、ロングポークウィンナーをやいています。
やきたてにケチャップソースをからめています。
ミルクパンに、やきフランクとキャベツソテーをはさん
で、おおきなセルフサンドにしてたべましょう。

11日(火) カレーうどん

ちょうりいんさんへのおてがみのなかに、たくさんリ
クエストがありました。にぼしでだしをとって、ぎゅう
にくをいれたカレーうどんのおつゆをつくりま
す。さむいじきだけのおたのしみのメニューです。

17日(月) 赤飯(せきはん)

そつぎょうしきなどの おいわいのときには、もちごめ
にあずきをいれておした「せきはん」がよくだされます。
むかしから あかいいろには、まよけのちからがあると
され、おいわいのしょくじに だされました。
たべるきかいが ずくなくなっていますが、
そつぎょうのおいわいのぎょうじしょく
としてだしています。



☆保護者のみなさまへ☆

給食当番のエプロンは、学級分
そろえて次の学級に渡していきます。
お子さまが最終の給食当番に当た
られましたら、お洗濯をして、かな
らずお持ち頂くようよろしくお願い
いたします。

