

5月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年5月発行

新緑が美しい、さわやかな季節になりました。新学期がスタートして1ヶ月がたちました。5月は新しい環境にも慣れ、緊張がとれてほっとすると同時に疲れが出やすいときです。連休中はお出かけする機会もあると思いますが、体も十分休めるようご配慮よろしくお願いします。



生活リズムをととのえる 早寝・早起き・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。



早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。



朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

朝の光を浴びよう

人がもつ体内時計と1日24時間の周期には、ずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。



スマホやゲームは、ほどほどに。睡眠時間をしっかりと確保しましょう!

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。5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
たまねぎ

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
ひよこ豆 アメリカ
さば 京都
冷凍よもぎ 山形

じゃがいも 鹿児島他 キャベツ 京都他
ごぼう 栃木他 小松菜 京都他 土しょうが 高知
セロリ 静岡他 玉ねぎ 長崎他 ホールコーン 北海道
にら 高知 にんじん 徳島他 にんにく 青森
ねぎ 京都他 パセリ 香川他 ピーマン 宮崎他
ほうれん草 京都他 もやし 岐阜 切干大根 宮崎
いとこんにやく 群馬他 三度豆 鹿児島他

地元のたけのこを味わいました 3年生が皮をむいたよ



今年も給食で地元産の皮つきのたけのこを使用しました。長十小の校区の農家さん、野村さんから、朝掘りのたけのこが届き、3年生が皮むきをしました。iPadで撮影したり、皮をむきながらたくさん観察もしました。むいたたけのこは給食室で下茹でし、翌日の「たけのこのかかに」に使用しました。調理員さんがおいしくたいてくださり、全校で味わって頂きました。





5月 よていにこんだてひょう

☆牛乳1本(200ml)がつかます。



R7・5

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) タバ(%)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	カや熱のもとになる		
1 (木)	ごはん	さかなのたつたあげ いとこんにやくとだいのにも きゃべつ・にんじんのみそしる	ぎゅうにゅう サバ だいたい ぶたミンチ わかめ しんしゅうみそ	つちしょうがにんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ	こめ だんぷん こめあぶら いとこんにやくさとう	さけ にぼし(だし)	658 27.6
2 (金)	ごはん	ぶたどん もやしとツナのソテー 行事食 くさもち	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナみずに あずき	つちしょうがたまねぎ つきこんにやく にんじん もやし れいとうよもぎ	こめ さとう こめあぶら しらたまこ	しょうゆ みりん さけ す けずりぶし(だし) しお	677 25.8
7 (水)	わかめ ごはん	にくじゃが キャベツのつるつるいため	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぎゅうにく ショルダ-ベ-コン	たまねぎ にんじん グリーンピース つきこんにやく キャベツ にはら	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら さとう マロニー	しょうゆ さけ しお こしょう	623 20.4
8 (木)	ごはん	はっぼうさい だいのいそに	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいたい ひじき	つちしょうがたまねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	こめ こめあぶら だんぷん さとう	しお しょうゆ にぼし(だし)	599 24.8
9 (金)	ごはん	ヤンニョムチキン さんしょくやさいのため たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ	つちしょうがにんにく もやし にんじん にはら キャベツ ねぎ	こめ だんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ ケチャップ コチジャン うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	673 27.5
12 (月)	げんまい ごはん	マーボー豆腐 じゃこのカレーふうみため	ぎゅうにゅう ぶたミンチ 豆腐 たづくり あおりの	つちしょうがにんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にはら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら だんぷん こむぎこ	しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ	645 26.8
13 (火)	こくとうパン	クリームに キャベツのソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルクショルダ-ベ-コン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	こくとうパン じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	しお こしょう	661 23.6
14 (水)	ごはん	ソースカツどん (ヒレカツ・ゆでキャベツ・ソース) たまねぎのみそしる	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	キャベツ ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース けずりぶし(だし)	713 25.3
15 (木)	ごはん	ちくぜんに ぶたもやしいため	ぎゅうにゅう とりにく やきちくわ あつあげ ぶたにく	ゆでたけのこごぼう にんじん グリンピース もやし にはら こんにやく	こめ こめあぶら さとう	しょうゆ しお こしょう	598 24.1
16 (金)	ひじき ごはん	きびなごのチーズあげ いとかんてんのスープ	ひじき ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ ショルダ-ベ-コン	にんじん グリンピース いとかんてん チンゲンサイ キャベツ 干しいたけ つちしょうが	こめ こめあぶら さとう こむぎこ ゴースターチ ごまあぶら	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう スープベースチキン	562 23.6
19 (月)	万博こんだて ガパオライス	新 ヤムウンセンふういため 新 こまつなのスープ	とりにく ぎゅうにゅう むきえび ショルダ-ベ-コン わかめ	にんにく たまねぎ ゆでたけのこ ピーマン もやし にんじん レモン汁 こまつな	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら りよくとうはるさめ だんぷん いりごま	しお こしょう みりん さけ しょうゆ オイスターソース パジルこな す うすくちしょうゆ スープベースチキン	585 24.5
20 (火)	ココアパン	セルフサンド (テーブルロール・ ドライカレー・キャベツソテー) じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう ショルダ-ベ-コン	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	パン こめあぶら さとう こめあぶら じゃがいも	ココア しお こしょう カレーこ ケチャップ ウスターソース しょうゆ スープベースチキン うすくちしょうゆ	578 21.2
21 (水)	ごはん	さわらのレモンしょうゆやき ひじきのいために キャベツのみそしる	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ	レモン汁 にんじん キャベツ ねぎ	こめ こめあぶら さとう	しょうゆ さけ レモン汁 みりん 煮干し(だし)	614 26.6
22 (木)	わかめ ごはん	きりぼしだいこんとじゃがいもの にも もやしのナムルふう	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく やきちくわ	きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく もやし ほうれんそう	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ	577 19.4
23 (金)	ごはん	かしわのあまからに キャベツのツナいため くきわかめのすましじる	ぎゅうにゅう とりにく ツナあぶら-とうふ くきわかめ	つちしょうがキャベツ にはら えのきだけ ねぎ	こめ だんぷん こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ しお うすくちしょうゆ こしょう けずりぶし(だし)	687 27.2
26 (月)	ごもく ごはん	キャベツととりにくのみそいため ニラたまスープ	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ショルダ-ベ-コン たまご	にんじん ごぼう つちしょうがにんにく キャベツ ピーマン たまねぎ にはら	こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ さとう	さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ トウバンジャン けずりぶし(だし)	573 23.3
27 (火)	コッペパン	ポークビーンズ こまつないため	ぎゅうにゅう だいたい ぶたにく ツナあぶらつけ	たまねぎ にんじん こまつな もやし	パン じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお しょうゆ こしょう	645 26.6
28 (水)	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ ピリからせんい キャベツ・たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう やきちくわ あおりの こなチーズ ぶたにく わかめ あかみそ	ゆでたけのこもやし にんじん にはら いたこんにやく つちしょうがキャベツ たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン にぼし(だし)	647 23.2
29 (木)	ごはん	にぎかな きりぼしだいこんのいたためナムル やさいのすましじる	ぎゅうにゅう サバ ぶたミンチ わかめ	つちしょうがきりぼしだいこん にんじん にはら ねぶかねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ	こめ さとう ごまあぶら いりごま	みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	683 21.5
30 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	とりにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース	641 25.1

