

9月 給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年8月発行

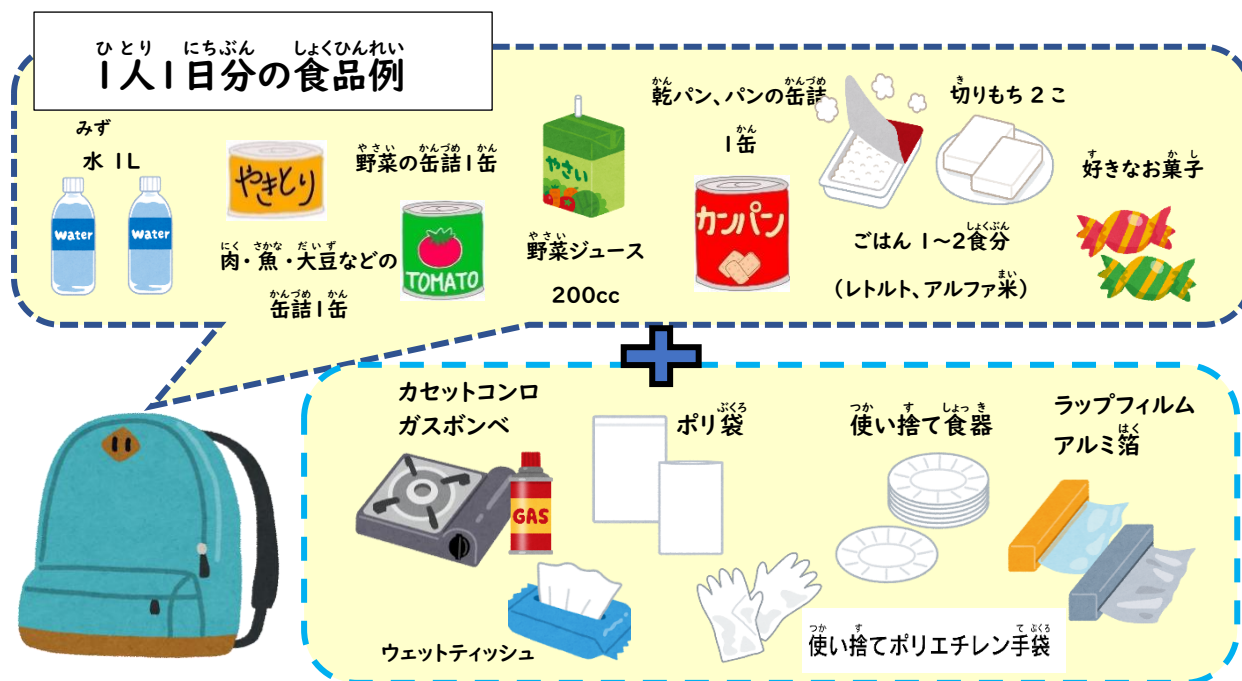
連日厳しい暑さが続いているなか、2学期が始まりました。水分補給や十分な休息など、まだしばらく暑さへの対策は気をつけて頂きたいです。

9月1日は防災の日です。今年の防災給食では、長期に備蓄できる乾物や缶詰をつかった献立を実施します。この時期に、避難場所を確認したり、非常食などを備えたり、ご家庭で災害時の備えについて、話し合うきっかけになればと思います。

もしもについて考えよう ～災害へのそなえ～

非常食とは？

災害などの非常事態により、食料の確保が困難になった時のための食料のことをいいます。代表的な非常食には、水、アルファ化米、パン、レトルト食品、缶詰、乾パンなどがあります。



★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておくことで安心です。



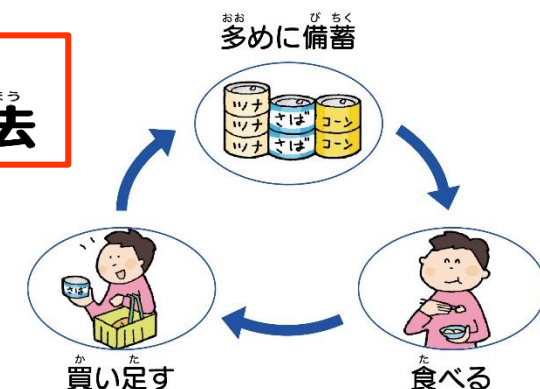
★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。



ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。

*非常食は、最低3日分、できれば1週間分を用意しておきましょう。



9月1日 防災給食

乾物など日持ちする食材を使った防災給食を体験しよう

冷凍みかん

焼きウィンナー

ツナとコーンのピラフ

日ごろから乾物などのおかずを食べ慣れておくことで災害時にストレスなく食べることができます。

乾物のみそしる

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
8月9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（南丹市）

豚肉 青森他
豚ミンチ 鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他
鶏卵 京都

じゃがいも北海道他 玉ねぎ北海道他 にんじん北海道他
キャベツ長野他 かぼちゃ北海道他 にんにく青森他
パセリ長野他 土生姜 高知 もやし岐阜
ピーマン高知他 きゅうり京都他 セロリー長野他
ねぎ京都他 にら高知 にかうり京都他 大豆北海道
たけのこ水烹京都 しめじ福岡 レンズ豆アメリカ

長岡京市地元産 なす



☆牛乳1本(200ml)が付きます。

8月9月 よていにこんだてひょう



R7・8
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) ﾀﾝﾊﾞｸ(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	
8月 29 (金)	むぎごはん	やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	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 セロリー みかん缶	つちしょうが にんじん	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも 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	697 22.4
9月 1 (月)	防災きゅうしよく ごはん	ツナとコーンのピラフ やきウィンナー かんぶつのみそしる れいとうみかん	ツナ ウィンナー しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう わかめ	ホールコーン にんじん れいとうみかん	きりぼしだいこん ほしいたけ	こめ	さとう	さけ しお カレーこ ケチャップ ウスターソース けずりぶし(だし)	592 20.9
2 (火)	コッペパン	チキンのオレンジソース レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう ポークウィンナー	とりおねにく レンズまめ	たまねぎ キャベツ パセリ	にんじん ホールコーン	パン こむぎこ マーマレード	でんぶん こめあぶら	しお こしょう マーマレード しろワイン うすくちしょうゆ スープベースチキン	654 22.3
3 (水)	わかめ ごはん	じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたミンチ	つちしょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほしいたけ もやし	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ こめあぶら ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう す	588 18.9
4 (木)	ごはん	くじらのあまずがけ ひじきのいために やさいのすましじる	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	くじら あぶらあげ	つちしょうが たまねぎ えのきだけ	にんじん キャベツ	こめ こむぎこ さとう	でんぶん こめあぶら	さけ す しょうゆ にぼし(だし) うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)	599 25.7
5 (金)	ごはん	ぶたどん やさいのオイスターいため	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン	つきこんにやく にんにく もやし	こめ こめあぶら	さとう	しょうゆ さけ けずりぶし(だし) こしょう	604 23.6
8 (月)	ちゅうか おこわ	ゴーヤチャンプル キャベツ・にんじんのみそしる	ぶたにく どうふ はなかつお しんしゅうみそ	ぎゅうにゅう たまご わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	にんじん しめじ	こめ ごまあぶら	もちごめ さとう	しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ にぼし(だし)	556 23.4
9 (火)	あじつけ パン	なすのミートグラタン やさいいっぱいスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ショルダ・ペ・コン	ぎゅうミンチ シュレット・チーズ キャベツ	なす パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん	パン こめあぶら	こめあぶら	トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう スープベースチキン ローリエ	628 24.4
10 (水)	ごはん	はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう むきえび たづくり	ぶたにく だいず	つちしょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほしいたけ もやし	こめ でんぶん さとう	こめあぶら いりごま	しお しょうゆ	594 25.1
11 (木)	ごはん	とりにくのさっぱり じゃがいものからあげ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう どうふ しんしゅうみそ	とりてばもと わかめ	つちしょうが ねぎ にんにく たまねぎ	にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう こめあぶら	しょうゆ す しお こしょう にぼし(だし)	608 19.5
12 (金)	ごはん	きびなごのチーズあげ はりはりキムチ すましじる	ぎゅうにゅう たまご しらすぼし	きびなご こなチーズ どうふ	きりぼしだいこん はくさいキムチ えのきだけ ねぎ		こめ コーンスターチ	こむぎこ こめあぶら	うすくちしょうゆ しお こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	566 21.9
16 (火)	こがたパン	スパゲティミートソース やさしいため	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら	パン オリーブオイル	スパゲティ こめあぶら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ	679 26.1
17 (水)	げんまい ごはん	マーボーなす あおのりビーンズ	ぎゅうにゅう あかみそ あおのり	ぶたミンチ だいず	つちしょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほしいたけ にら	こめ こめあぶら ごまあぶら	げんまい さとう でんぶん	しょうゆ さけ トウバンジャン あおのり	616 23.1
18 (木)	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ ぶたもやしいため かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく あかみそ	やきちくわ こなチーズ あぶらあげ	もやし かぼちゃ たまねぎ	にら たまねぎ	こめ こめあぶら	こむぎこ	しお こしょう しょうゆ にぼし(だし)	685 24.6
19 (金)	新 万博こんだて たこピラフ	新 コジード カステラ(こめこのケーキ)	たこ とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ひよこまめ たまご	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	たまねぎ キャベツ	こめ こめあぶら シェールマカロニ さとう	オリーブオイル じゃがいも こめこ	しお こしょう ローリエ スープベースチキン うすくちしょうゆ ベーキングパウダー	738 24.6
22 (月)	わかめ ごはん	きりぼしだいこんとじゃがいもの にもん ひじきのソテー	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん にら	つきこんにやく ホールコーン	こめ じゃがいも さとう	むぎ こめあぶら	しょうゆ しお こしょう	592 18.5
24 (水)	ごはん	ヤンニョムチキン もやしのカレーソテー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	つちしょうが もやし にんじん ほしいたけ	にんにく パセリ たけのこ キャベツ	こめ こめあぶら ごまあぶら	でんぶん さとう ワンタンのかわ	しょうゆ しお こしょう	664 24.1
25 (木)	ごはん	とびうおフライ カクテルソース さんしよくやさしいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう たまご しんしゅうみそ	とびうお あぶらあげ	もやし にら たまねぎ	にんじん たまねぎ	こめ パンこ さとう いりごま	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	しお こしょう しょうゆ にぼし(だし)	645 24
26 (金)	むぎごはん	チキンカレー キャベツのソテー	とりにく こなチーズ ショルダ・ペ・コン	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	つちしょうが にんじん	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも 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	654 20.9
29 (月)	ごはん	ソースカツどん (ソースカツ・ゆでキャベツ) どさんこスープ	とりおねにく ぎゅうにゅう しんしゅうみそ	たまご ぶたにく	キャベツ にんにく たまねぎ ホールコーン	つちしょうが にんじん もやし	こめ パンこ さとう じゃがいも	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース スープベースチキン	668 26.5
30 (火)	ミルクパン	なすのシチュー もやしのカレーマヨいため	ぎゅうにゅう ボンレスハム	ぶたにく	たまねぎ なす	にんじん もやし	ミルクパン こめあぶら	こむぎこ マヨネーズ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース あかワイン カレーこ	652 23.7

