

給食だより



令和7年6月
長法寺小学校

かみかみカルシウム週間！

6月の2日～6日は「かみかみカルシウム週間」です。この週にはカルシウム350mg以上の給食が登場します。給食での栄養量は1日の必要量の1/3です。しかし、成長期に特に必要なカルシウムや鉄分の摂取基準量は1日の半分とされています。

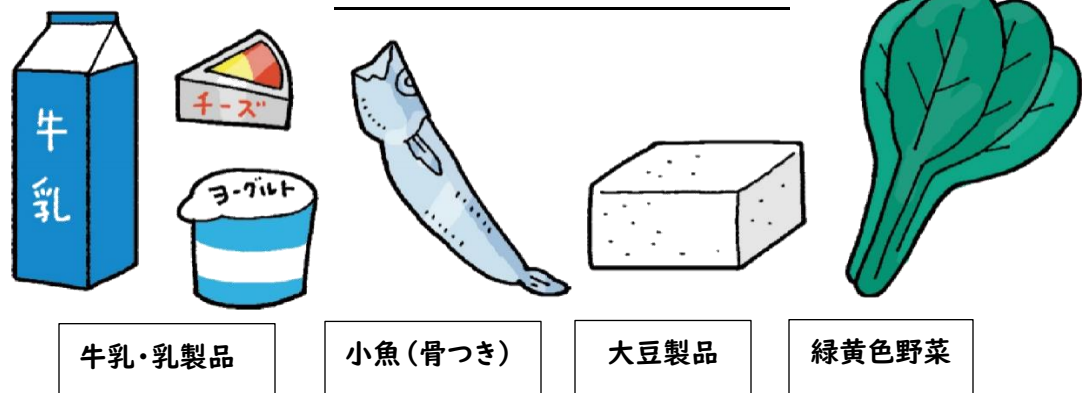
小学生ではカルシウムは1日700mg必要なため、給食では350mgです。ですが、なかなかこの量を補うことは難しいです。2日～6日はこのカルシウム量が摂取しやすい食材をたくさん使っています。ぜひご家庭でも意識して食卓に取り入れていただければと思います。



カルシウムの役割

カルシウムは丈夫な歯や骨を作ったり、体の様々な機能の調節をしたり、神経伝達を正常に保つ働きがあります。

カルシウムが多い食材



牛乳・乳製品

小魚（骨つき）

大豆製品

緑黄色野菜

どうして給食に牛乳が出るの？

「ごはんに合わない!」や「苦手!」という声がある牛乳ですが、学校給食では大切な役割をしています。給食で飲む牛乳200mlには227mgものカルシウムが含まれており、給食のカルシウム量のほとんどを補っています。また牛乳は、カルシウムが多く含まれる食材のうち、体に吸収される割合が一番多い食材です。強い体づくりのためにも、少しずつでも飲む量を増やしてほしいと思います。（脂質も多いため、飲みすぎ注意です。給食を含めて1日2杯までにしてもらう方が良いです。）



みなづき

京都では1年の半分を無事に過ごせたことを喜び、あと半分も元気で暮らせるようにと願いを込めて6月30日に「夏越しの祓」という行事が行われます。この日には、茅の輪くぐりをしたり、人形（ひとがた）に悪い気を移して、川に流したり、和菓子の「水無月」を食べます。6月30日の給食には給食室で手作りの「水無月」が登場します。



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「エジプト」

献立 ムサカ



<エジプトってどんな国?>

人口:約1億647万人

(日本より約1700万人少ない)

面積:約100万km²(日本の2.7倍)

位置:アフリカ大陸の北東端

首都:カイロ

言語:アラビア語

おいしい⇒ザーキーなど

特徴:砂漠と巨大なスフィンクス

<食文化>

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。

9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材使った料理を食べます。

年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をする習慣があります。

～6月の主な食材の産地（資料提供（財）京都府学校給食会他）

入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ きょうと
おぎ ふくい
げんまい さが ふくおか ほか



さば・さわら きょうと
つばす いわて
あじ・きびなご ながさき



ぎゅうにく ほっかいどう あおもり
とりにく みやざき ひょうご ほか
ぶたにく あいち みやざき かごしま ほか
たまご きょうと
だいず ほっかいどう



じもとさん（ながおかきょうしさん）

なす たまねぎ
じゃがいも きゅうり



じゃがいも ながさき ほか セロリー しずおか ほか
にんじん とくしま ほか にら こうち
ごぼう みやざき ほか にんにく あおもり
こまつな きょうと ほか キャベツ きょうと ほか
ねぎ きょうと ほか しょうが こうち
ピーマン みやざき ほか





カルシウム
350mg以上

6月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをとのえる		たんぱく質(g)
2 (月)	ごはん	ごはん とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	こめ あぶら さとう マロニー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゃべつ にら	さけ しょうゆ しお こしょう 	594 23.8 Ca354
3 (火)	ミルクパン	ミルクパン まめのミネストローネ じゃがチーズ	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ ぶなしめじ トマト パセリ	トマトピューレ ケチャップ しろワイン しお こしょう スープベースチキン 	651 23.7 Ca353
4 (水)	ごはん	ごはん あじのごまがけ ひじきのいために きゃべつとにんじんのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ わ かめ みそ	にんじん きゃべつ たまねぎ	かたくりこ こむぎこ さとう しょうゆ みそ にぼしだし 	622 25.4 Ca372
5 (木)	ごはん	こまつなぶたみそどん ちゅうかスープ	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ	こまつな きりぼし もやし にんじん ほししいたけ きゃべつ ねぎ しょうが	あかみそ みりん さけ オイスターソース さとう かたくりこ しょうゆ 	623 24 Ca354
6 (金)	わかめごはん	わかめごはん じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず じゃこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	さとう しょうゆ しお こしょう かたくりこ 	643 23.2 Ca380
9 (月)	ごはん	ごはん すきやきに キャベツのツナいため	こめ じゃがいも ふ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	たまねぎ ごぼう ごんにやく ねぎ きゃべつ にら	さとう しょうゆ しお こしょう 	621 23.2
10 (火)	コッペパン	セルフサンド(やきそば) ポテトチャウダー	パン ちゅうかそば あぶら じゃがいも こ むぎこ パター	ぶたにく かつお あおのり ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン スキムミルク	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ マッシュルーム パセリ	しお こしょう やきそばソース こむぎこ チキンスープ ローリエ 	655 24.3
11 (水)	ごはん	ごはん あげどりのあまづソース ワントンスープ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう ワントンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ きゃべつ もやし	さけ こむぎこ かたくりこ さとう しょうゆ す しお こしょう チキンスープ 	627 28.2
12 (木)	おぎごはん	ボークカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ みかんかん	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 しょうゆ ターメリック クミン カルダモン 	686 21.6
13 (金)	ごはん	ごはん きびなごのチーズあげ さんしょくやさしいため とうふのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とうふ わかめ みそ	もやし にんじん にら ねぎ	こむぎこ コーンスターチ しょうゆ しお あかみそ にぼしだし 	569 22.4
16 (月)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしとツナのソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼし ごんにやく にんじん もやし	さとう しょうゆ す 	580 19.6
17 (火)	コッペパン	コッペパン やきコロッケ やさしいぱいスープ	パン じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	しお こしょう さとう ウスター さとう ローリエ チキンスープ 	608 21.3
18 (水)	ごはん	ごはん にざかな(さば) やさしいため たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ	しょうが きゃべつ にんじん もやし にら ねぎ たまねぎ	みりん さけ しょうゆ さとう けずりぶしだし 	601 24.4
19 (木)	ごはん	ごはん はっぼうさい だいずのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし きゃべつ	しお しょうゆ かたくりこ にぼしだし 	599 24.3
20 (金)	ごはん	ごはん セレクトカツ(チキン・トンカツ) もやしのカレーマヨいため きゃべつのみそしる	こめ こむぎこ ばんこ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ハム とうふ わかめ	もやし にんじん にら きゃべつ ねぎ	しお こしょう こむぎこ ケチャップ ウスター さとう カレーこ あかみそ にぼしだし 	677 28.1
23 (月)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーなす じゃこのカレー・ふうみあげ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら	さとう しょうゆ さけ あかみそ ごまあぶら トウバンジャン かたくりこ カレーこ こむぎこ 	591 21.3
24 (火)	あじつきパン	あじつきパン グラタンふうムサカ レンズまめのスープ	パン じゃがいも あぶら バター こめこ レンズまめ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ウィンナー	なす たまねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ	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 チキンスープ 	723 26.4
25 (水)	ごはん	ごはん かしわのこはくあげ ひじきのソテー きゃべつとたまねぎのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき わかめ	しょうが にんじん コーン にら きゃべつ たまねぎ ねぎ	しょうゆ かたくりこ さとう しお こしょう にぼしだし あかみそ 	649 23.4
26 (木)	ごはん	ごはん さかなのてりやき きりぼしだいこんのにつけ やさいのすましじる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ わかめ	きりぼし にんじん たまねぎ きゃべつ えのきだけ	みりん さけ しょうゆ かたくりこ にぼしだし けずりぶしだし しお さとう 	607 23.9
27 (金)	おぎごはん	ドライカレー カントリーポテト もやしスープ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ひよこまめ ぎゅうにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく コーン もやし ねぎ	カレーこ しお ウスター ケチャップ しょうゆ けずりぶしだし 	669 22.4
30 (月)	ごはん	ぶたどん こまつないため みなづき	こめ さとう ごまあぶら ごま こむぎこ じょうはくとう あまなっとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ	しょうが ごんにやく たまねぎ こまつな もやし にんじん	しょうゆ みりん さとう さけ しお けずりぶしだし こしょう ごまあぶら こむぎこ じょうしんこ 	684 25.5