

みんなでいただきます

～きゅうしょくセンターだより～



令和8年（2026年） 2月
城陽市立学校給食センター 小学校



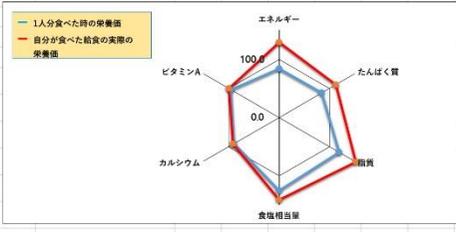
「成長期に必要な食事の量を知らう」

1～3月にかけて、6年生を対象に食育指導を行っています。高学年～中学生の時期は、男女共に身長が大きく伸び、必要な食事量もぐんと増えます。ふだんの給食の量から自分がとっている栄養量を知り、今後の食事への活かし方を考えました。

ごはんやおかずの量を変えることで、栄養素のどの部分が変わるか、牛乳を減らすとどれくらいカルシウムが減るかなど、エクセルを使って確認しました。

給食の食べ方		自分に必要な1食のエネルギー量 806					
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンA
		kcal	g	g	g	mg	μg
高学年の基準		780	32.2	21.7	2.0	360	240
自分が食べた給食の栄養価		1043	37.6	34.2	2.8	328	240
1人分食べた時の栄養価		680	28.2	26.8	2.5	322	229

献立	食べ方	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンA
ごはん	2人分食べる	581.4	10.36	1.54	0	8.6	0
牛乳	1本飲む	125.7	6.8	7.83	0.21	226.6	78.3
キャベツのみそ汁	1人分食べる	45.5	2.71	0.74	1.13	31	85.6
さばの塩焼き	1.5切れ食べる	219	12.75	19.875	0.975	5.25	32.25
ひじき豆	1人分食べる	71.6	4.98	4.22	0.52	56.8	43.6



児童の感想より

これから生活していく時、自分でバランスよく作らないといけないから、今日の授業を思い出して作りたいです。

白米を減らすとエネルギーとかたんぱく質が減っちゃうから、もう少し食べようと思った。

これからは食べたい物だけではなく、栄養バランスを考えて食べ物を選ぼうと思った。

朝は700kcalもとれていないので、もっと食べた方が良かったな、と気付いた。家での食事は分からないので、また調べてみたい。

1人前が1番良い量だと思っていたけど、それぞれの体格で量を調節する必要があると気付いた。

今後全部の食事のエネルギーを調べたいと思うけど、そんな事はできないので、自分が分かる範囲で気をつけるようにしていきたいです。（弁当とかだったらカロリーのところを見る、アイスやジュースの取りすぎに注意する、適度な運動）

2月は「省エネルギー月間」です！ 環境に優しい食生活を目指してみませんか？

2月は、国が定める「省エネルギー月間」です。私たちの生活は、電気やガス、ガソリンなどのエネルギーによって支えられていますが、エネルギーを作る際に発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因の一つと考えられています。「省エネルギー（省エネ）」を進めることは、環境を守ることに繋がります。身近な食生活から、省エネを心がけてみませんか？



家にある食材を確認し、使い切れる分だけ買う。

旬のもの、地域でとれたものを選ぶ。

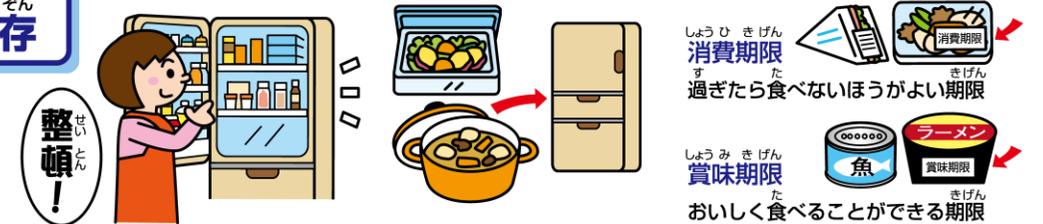
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の近いものを選ぶ。



冷蔵庫を整理し、詰め込み過ぎない。

熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。

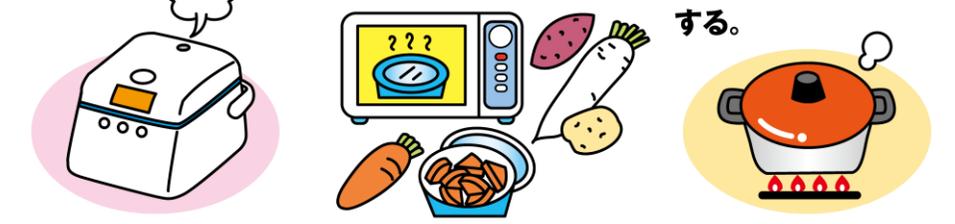
消費期限と賞味期限の違いを理解し、食品を使い切る。



炊飯器は、保温時間を短くする。

根菜類の下ごしらえに電子レンジを利用する。

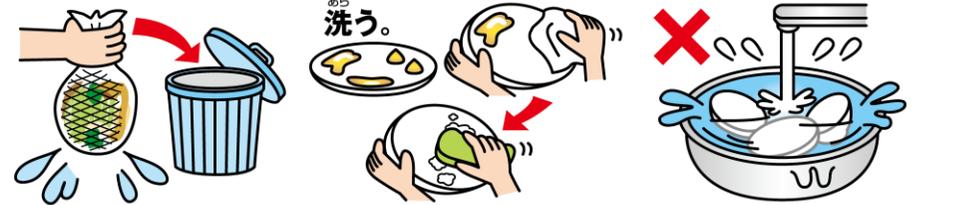
ガスの炎は、鍋底からみ出さないようにする。



生ごみは、水気をよく切ってから捨てる。

食器や調理器具は、汚れを拭き取ってから洗う。

食器を洗うときに水を流しっぱなしにしない。





すぐきとじゃこの梅 Pasta

1月26日
給食週間の
メニュー☆

<材料 4人分>

スパゲッティ	40g
すぐき漬け (あらみじん切り)	15g
ちりめんじゃこ	4g
みずな (ざく切り)	30g
たまねぎ (うすめスライス)	40g
梅肉	6g
濃口しょうゆ	少々
オリーブオイル	小さじ1

<作り方>

- ①フライパンに油 (分量外) を熱し、たまねぎ・すぐき漬け・ちりめんじゃこを炒める。
- ②梅肉・濃口しょうゆを加える。
- ③鍋にお湯を沸かし、塩 (分量外) を加えてスパゲッティをゆでる。
- ④②にスパゲッティ・オリーブオイル・水菜を加えて和える。

京野菜のごま和え

2月5日の
メニュー☆

<材料 4人分>

みずな (ざく切り)	40g
聖護院かぶ (いちょう切り)	60g
にんじん (干切り)	20g
緑豆もやし	40g
☆淡口しょうゆ	小さじ1と1/2
☆三温糖	小さじ1
☆白いりごま	小さじ2
☆白すりごま	小さじ2

<作り方>

- ①野菜はゆで、冷ましておく。
- ②野菜と☆を和える。

※給食では、パンの付け合わせとして出しました。

トリニータ丼

2月13日の
メニュー☆

<材料 4人分>

鶏モモ肉 (一口大)	200g	☆三温糖	大さじ1
♪塩	少々	☆濃口しょうゆ	大さじ1
♪酒	小さじ1/2	☆コチュジャン	1g
♪おろしにんにく	2g	☆ごま油	小さじ1/3
片栗粉	大さじ3	☆水	40ml
揚げ油	適量		
たまねぎ (スライス)	40g		
にんじん (干切り)	30g		
にら (ざく切り)	30g		
しょうが (みじん切り) ひとかけ			

<作り方>

- ①鶏肉に♪で下味を付ける。
- ②①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③フライパンでたまねぎ・にんじんを炒める。
- ④にら・しょうが・☆を加え、揚げた鶏肉をからめる。



2月使用予定の城陽産野菜



*井上重生さん

白菜	136kg
大根	101kg
キャベツ	100kg

*吉岡秀夫さん

聖護院かぶ	50kg
白菜	100kg
大根	137kg

*奥村早苗さん

大根	70kg
キャベツ	45kg
ブロッコリー	11kg

*大村延子さん

白菜	552kg
----	-------

*株式会社ミズノさん

青ねぎ	214kg
-----	-------

地元でとれた野菜は新鮮でおいしく、栄養も愛情もたっぷりです。

