

5月 こんだてよてい表



長岡京市立神足小学校

日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう			
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	
2 (月)	ごはん	ぎゅうどん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため くさもち	696 26.7	こめ しらたまこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あずき ぎゅうにく ツナ	こんにやく たまねぎ よもぎ キャベツ にら
6 (金)	むぎごはん	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	685 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ とりにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん
9 (月)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの もやしのごまあえ	576 18.6	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん キャベツ もやし
10 (火)	あじつきパン	あじつきパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ フレンチサラダ	689 26.2	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ
11 (水)	ごはん	とりそぼろどん ぎゅうにゅう じゃがいものピリからいため みそしる	582 22.3	こめ さとう ごまあぶら	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう のり とりミンチ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ
12 (木)	ひじきごはん	ひじきごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ニラたまスープ	658 24.3	こめ こむぎこ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ たまご ちくわ あおのり チーズ	にんじん グリンピース たまねぎ にら
13 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (さば) ごぼうのみそいため すましじる	651 29.5	こめ さとう	ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう さば ぶたミンチ みそ とうふ くきわかめ	ごぼう にんじん にら しょうが えのきだけ ねぎ
16 (月)	ごもくごはん	ごもくごはん ぎゅうにゅう キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	578 25.7	こめ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく みそ たまご とうふ わかめ	にんじん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ ピーマン
17 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさいいっぱいスープ プリン	684 29.5	パン あぶら	かたくりこ プリンのもと	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン スキムミルク	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ
18 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが キャベツのつるつるいため	621 20.4	こめ あぶら マロニー	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース キャベツ にら
19 (木)	ごはん	ソースカツどん ぎゅうにゅう やさいのすましじる	677 22.1	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	キャベツ たまねぎ えのきだけ にんじん
20 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ちゅうかもやし ぶどうまめ みそしる	714 29.1	こめ あぶら ごま じゃがいも	かたくりこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう つばす だいず あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ ごまつな
23 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのあまずソース ひじきのソテー いとかんてんのスープ	676 24.1	こめ かたくりこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん どうもろこし にら いかんてん チンゲンサイ キャベツ
24 (火)	こくとうパン	こくとうパン ぎゅうにゅう クリームに キャベツのソテー	661 23.7	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ
25 (水)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ ワンタンスープ	564 21	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ コーンスターチ ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご たまご チーズ ぶたにく	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ
26 (木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	594 24.5	こめ かたくりこ	あぶら 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 しいたけ たけのこ キャベツ
27 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき ピリからセンイ みそしる	600 26.3	こめ かたくりこ	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく とうふ わかめ みそ	いとこんにやく たけのこ もやし にんじん にら しょうが キャベツ ねぎ
30 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	635 26.1	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ みそ にぼし あおのり	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ にら
31 (火)	こがたコッペパン	【セレクト給食】 セレクトあげパン(きなこ・ココア・まっチャ) ぎゅうにゅう セルフサンド(ドライカレー) ABCスープ	634 23.1	パン さとう マカロニ	あぶら テーブルロール	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ たまねぎ にんじん にんにく キャベツ どうもろこし パセリ

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!



給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富な上、価格も安いという特長があります。旬の時期は、その年の天候や品種、栽培される地域によっても変わります。



～5月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

さば 京都
つばす 京都
きびなご 長崎
さわら 京都
しらすぼし 国内

じゃがいも 長崎他
にんじん 鹿児島他
にんにく 青森
パセリ 香川他
しょうが 高知
セロリ 静岡他

ごぼう 栃木他
えのき 長野
にら 高知
ねぎ 京都他
キャベツ 滋賀他
もやし 岐阜(原産豆:中国)

地元産(長岡京市産)

たまねぎ

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

大豆 北海道
切干大根 宮崎