

1月 こんだてよてい表



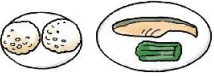
長岡京市立神足小学校

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 よ 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	
12 (木)		【お正月こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる  	645	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんにく
			18.4	ごま	すりごま	白みそ	みそ	だいこん	きんときんにじん
13 (金)		げんまいいりごはん げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	634	こめ	げんまい	ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	しょうが	にんにく
			18.9	あぶら	さとう	みそ	きびなご	だいこん	たまねぎ
16 (月)		わかめごはん ぎゅうにゅう ひじきのソテー きりぼしだいこんとじゃがいものにもの	592	ごまあぶら	かたくりこ	たまご	チーズ	にんじん	たけのこ
			13.8	こむぎこ	コーンスターチ	しいたけ	にら		
17 (火)		あじつきパン ぎゅうにゅう クリームに フレンチサラダ	707	パン	じゃがいも	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	にんじん
			25.5	あぶら	バター	スキムミルク	ハム	ほうれんそう	キャベツ
18 (水)		ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	589	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	たまねぎ
			15.5	かたくりこ	さとう	えび	だいず	にんじん	しいたけ
19 (木)		ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため おやこスープ	573	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	はくさいキムチ	にんじん
			16.9	ごまあぶら	さとう	ツナ	たまご	キャベツ	にら
20 (金)		ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまずソースかけ ちぐさあえ みそしる	685	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	つばす	しょうが	ねぎ
			24.9	かたくりこ	さとう	とうふ	あぶらあげ	ほうれんそう	もやし
23 (月)		【給食週間① 秋田県】 ごはん ぎゅうにゅう きりたんぼなべ こまつないため	588	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	だいこん	にんじん
			14.5	さとう	すりごま	ツナ	ごぼう	いとこんにやく	
24 (火)		【給食週間② 長崎県】 こがたコッペパン ぎゅうにゅう かすていら じゃこのカレーふうみあげ ながさきちゃんぽんスープ	590	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	たまねぎ
			25.2	こむぎこ	こめこ	えび	とうにゅう	にんじん	しいたけ
25 (水)		【給食週間③ 北海道】 とかちおびひろのぶたどん ぎゅうにゅう コロコロホットサラダ	704	ごま	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ	にんにく
			23.8	さとう	じゃがいも	だいず	しょうが	えだまめ	
26 (木)		【給食週間④ 群馬県】 ごはん ぎゅうにゅう ホルモンあげ じょうしゅうサラダ とうふのみそしる	626	マヨネーズ				とうもろこし	
			19	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう	ちくわ	いとこんにやく	きゅうり
27 (金)		【給食週間⑤ 岡山県】 えびめし ぎゅうにゅう かしわのレモンソースかけ やさしいっぱいスープ	642	パンこ	あぶら	たまご	ツナ	キャベツ	にんじん
			19.9	さとう	ごまあぶら	とうふ	わかめ	ねぎ	こまつな
30 (月)		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	みそ		ぎゅうにゅう	えび	たまねぎ	グリーンピース
			18.9	かたくりこ		とりにく	ベーコン	しょうが	レモン
31 (火)		こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	679	ぎゅうにゅう	スキムミルク	ぎゅうにゅう	ぎゅうミンチ	パセリ	たまねぎ
			22	オリーブオイル	あぶら	ぶたミンチ	キャベツ	にんじん	

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたふさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



今年うさぎ年



うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう!

～1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)～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

つばす 京都
きびなご 長崎
むきえび インド
しらすばし 兵庫他

じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 京都他
にんにく 青森
パセリ 長野他
しょうが 高知
セロリ 静岡他

きゅうり 滋賀他
ごぼう 栃木他
にら 高知
金時人参 香川他
えのき 長野他
たけのこ 京都
もやし 岐阜(原産地:中国)

地元産(長岡京市産)
キャベツ だいこん はくさい
ねぎ ほうれん草 小松菜 花菜

