

2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	
1 (水)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ すきやきに さんしょくやさいのナムル	591 13.8	こめ こんにやく さとう ごま	じゃがいも ふ ごまあぶら	ギョウニョウ とりにく やきとうふ	たまねぎ ねぎ にんじん	はくさい もやし にら	
2 (木)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ ちくわのチーズいそべあげ ひじきのいために たぬきじる	695 23.3	こめ あぶら かたくりこ	こむぎこ さとう	ギョウニョウ ちくわ あおのり チーズ ひじき あぶらあげ さつまあげ	にんじん えのきだけ しょうが	こんにやく ねぎ	
3 (金)	ごはん 	【節分こんだて】 ごはん ギョウニョウ にざかな (いわし) はなのごまあえ みそしる ふくまめ	645 18.7	こめ ごま	さとう すりごま	ギョウニョウ いわし とうふ わかめ みそ ふくまめ	しょうが はくさい	なのはな ねぎ	
6 (月)	わかめごはん 	わかめごはん ギョウニョウ キャベツのつるつるいため きりぼしだいこんとじゃがいものにも	600 13.8	こめ じゃがいも あぶら マロニー	こんにやく さとう	ギョウニョウ わかめ ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ	にんじん にら	
7 (火)	こくさんこむぎパン 	こくさんこむぎパン ギョウニョウ かしわのこはくあげ わふうミネストローネ プリン	689 24.6	パン オリブオイル かたくりこ	あぶら プリンのもと	ギョウニョウ スキムミルク とりにく ベーコン みそ	しょうが にんじん トマト	たまねぎ だいこん	
8 (水)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ さかなのてりやき ちぐさあえ かすじる	647 18.9	こめ かたくりこ すりごま	さとう ごま さといも	ギョウニョウ さわら ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん	
9 (木)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	592 14.6	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ギョウニョウ ぶたにく えび ちくわ だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし	
10 (金)	ごはん 	かつおのふりかけごはん ギョウニョウ ししゃもからあげ キャベツとツナのサラダ みそしる	643 21.2	こめ ごま あぶら	さとう かたくりこ	ギョウニョウ あおのり かつおぶし ししゃも ツナ あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	とうもろこし だいこん	
13 (月)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ とりにくのバーベキューソース ワントンスープ	601 18	こめ あぶら ごまあぶら	さとう ワントン	ギョウニョウ とりにく ぶたにく	しょうが レモン たけのこ はくさい	にんにく にんじん しいたけ もやし	
14 (火)	バターパン 	バターパン ギョウニョウ チリコンカン フレンチサラダ	717 28.2	パン あぶら	じゃがいも さとう	ギョウニョウ だいず ギョウミンチ ハム	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ	
15 (水)	むぎごはん 	チキンカレー ギョウニョウ フルーツのヨーグルトあえ	685 18.9	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ギョウニョウ スキムミルク チーズ とりにく ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん	
16 (木)	だいずごはん 	だいずごはん ギョウニョウ きびなごのチーズあげ みそしる	576 16.4	こめ こむぎこ あぶら	さとう コーンスターチ	ギョウニョウ あぶらあげ だいず きびなご たまご チーズ わかめ みそ	にんじん しいたけ キャベツ	ごぼう さやいんげん たまねぎ	
17 (金)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ やきざかな (さば) はくさいのゆかりあえ たまごスープ	608 19	こめ		ギョウニョウ さば しらすぼし たまご かまぼこ	はくさい にんじん	キャベツ ねぎ	
20 (月)	げんまいいりごはん 	げんまいいりごはん ギョウニョウ マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	604 17	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	ギョウニョウ ぶたミンチ みそ にぼし あおのり	しょうが だいこん にんじん しいたけ にら	にんにく たまねぎ たけのこ	
21 (火)	こくとうパン 	こくとうパン ギョウニョウ マカロニグラタン やさしいっぱいスープ	674 22.9	パン あぶら こむぎこ	マカロニ バター	ギョウニョウ とりにく えび スキムミルク チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	とうもろこし	
22 (水)	ごはん 	ごはん ギョウニョウ さかなのたつたあげ やさしいため みそしる	658 22.7	こめ あぶら	かたくりこ じゃがいも	ギョウニョウ つばす あぶらあげ みそ	しょうが にんじん にら	キャベツ もやし こまつな	
24 (金)	ごはん 	みそかつどん ギョウニョウ はくさいスープ	671 18.7	こめ パンこ さとう すりごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	ギョウニョウ たまご みそ とりにく ぶたにく えび	にんにく にんじん しいたけ しょうが	キャベツ はくさい ねぎ	
27 (月)	わかめごはん 	わかめごはん ギョウニョウ かんとうに もやしのあまずに	625 17.9	こめ じゃがいも	むぎ さとう	ギョウニョウ わかめ とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ ツナ	こんにやく だいこん	にんじん もやし	
28 (火)	こがたコッペパン 	セレクトあげパン (きなこ・ココア・まっちゃん) ギョウニョウ セルフサンド(ドライカレー) おやこスープ	624 20.3	パン さとう じゃがいも	テーブルロール あぶら かたくりこ	ギョウニョウ とりにく ひよこまめ ギョウミンチ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく ほうれんそう	

～2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	いわし 国内 つばす 京都 きびなご 長崎 ししゃも アイスランド さわら 京都	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 香川他 しょうが 高知 セロリ 長野他	きゅうり 京都他 ごぼう 栃木他 にら 高知 ピーマン 高知他 いんげん 鹿児島他 たけのこ 京都 もやし 岐阜(原産豆: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
------------------------------------	--	---	--	--

