



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	
14 (金)	ごはん	【2~6年生 給食開始】 とりそぼろどん ぎゅうにゅう もやしのごまあえ じゃがいものみそしる	608 16.5	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう のり とりミンチ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ もやし		
17 (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 ひじきのソテー	592 13.8	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん にんじん とうもろこし にら		
18 (火)	ミルクパン	ミルクパン ぎゅうにゅう チキンカツ やさしいっぱいスープ	654 22.7	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ		
19 (水)	むぎごはん	【1年生 給食開始】 ポークカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	691 19.4	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 ぶたにく 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		
20 (木)	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 きびなごのなんばんづけ	650 19.6	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 きびなご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら		
21 (金)	たけのこごはん	たけのこごはん ぎゅうにゅう キャベツのツナいため かきたまじる	554 18.3	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ツナ たまご とうふ わかめ	たけのこ にんじん キャベツ にら ねぎ		
24 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	650 20	こめ あぶら	かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ パセリ		
25 (火)	こがたコッパパン	こがたコッパパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	679 22	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら		
26 (水)	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 15.2	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 じゃがいも キャベツ		
27 (木)	たけのこずし	たけのこずし ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため すましじる	559 16.1	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう たまご のり しらすぼし とりにく みそ とうふ	たけのこ にんじん しいたけ ふき しょうが にんにく キャベツ ピーマン		
28 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな (さば) いとこんにやくとだいずのもの きゃべつとたまねぎのみそしる	682 22.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう さば だいず ぶたミンチ わかめ みそ	いとこんにやく にんじん さいいんげん しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ		

## 給食当番の衛生チェック

- 髪の毛が出ないように帽子をかぶる**  
髪が長い人は結びましょう
- マスクで鼻と口をおおう**
- 手はせっけんできれいに洗う**  
爪は短く切っておきましょう
- 清潔な白衣 (エプロン) を身につける**
- 清潔なハンカチを用意する**
- おなかの調子が悪い、吐き気がするなど、体調が悪い人は、当番を交代してもらってください。
- 白衣を床でたたんだり、食器や食缶を床に置いたりしないようにしましょう。

先生や調理員さんたちも、しっかり手洗いをしてから給食エプロンや白衣を身につけて、清潔な状態で給食を用意しているよ！



~4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	煮干し 九州他 つばす 京都 はまち 京都 さわら 京都	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 にんじん 長崎他 にんにく 青森 パセリ 静岡他 しょうが 高知	セロリ 静岡他 とうもろこし 北海道 にら 高知 ほうれん草 京都他 たけのこ 京都 もやし 岐阜(原産豆:中国)
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 ひじき 長崎 わかめ 三陸		

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

