

1がつ こんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	ましょく	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	
10 (水)	ごはん 	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 25.5	こめ ごま	ぎとう さといも	ぎゅうにゅう みそ	とりにく みそ	しょうが だいこん ほうれんそう	にんにく にんじん
11 (木)	ひじきごはん 	ひじきごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ こまつなのみそしる	675 25.8	こめ ぎとう じゃがいも	あぶら こむぎこ	ひじき あぶらあげ ちくわ	とりにく ぎゅうにゅう みそ	にんじん はなな	こまつな
12 (金)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ もやしのあまずに	580 23.5	こめ	ぎとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	とりにく みそ	しょうが いとこんにやく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい もやし
15 (月)	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	688 21.4	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー パイナップル	しょうが にんじん みかん
16 (火)	あじつきパン 	あじつきパン ぎゅうにゅう みそふうみシチュー フレンチサラダ	740 26.5	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ハム	ぶたにく みそ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし	にんじん キャベツ
17 (水)	ピラフ 	ピラフ ぎゅうにゅう かますのこうそうやき やさしいっぱいスープ	531 17.4	こめ あぶら オリーブオイル	むぎ パンこ	とりにく かます	ぎゅうにゅう ういんなー	たまねぎ にんじん にんにく	とうもろこし グリーンピース キャベツ
18 (木)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいずとちくわのにつけ	589 24.5	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび だいず	ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし
19 (金)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう やきぎかな(さば) はくさいのツナいため たまねぎみそしる	660 30.9	こめ ごま	あぶら	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	さば とうふ みそ	はくさい ねぎ	ほうれんそう たまねぎ
22 (月)	かやくごはん 	かやくごはん ぎゅうにゅう やきそばふういため にくすい	563 23.2	こめ あぶら	マロニー	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	あぶらあげ ういんなー ぶたにく	にんじん キャベツ ねぎ	ごぼう ピーマン えのきだけ
23 (火)	コッペパン 	コッペパン ぎゅうにゅう フィッシュカツ さつまいもスープ みかん	714 25.8	パン パンこ オリーブオイル	こむぎこ あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	ほんぺん ういんなー	たまねぎ みかん	にんじん
24 (水)	のざわごはん 	のざわごはん ぎゅうにゅう おいだれやきとり いかんてんのスープ	596 23	こめ ごま ごまあぶら	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ういんなー	とりにく	のざわな にんにく いかんてん はくさい	しょうが りんご ほうれんそう にんじん
25 (木)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう サメのたつたあげ ひじきのそぼろに おくずがけ	590 24.6	こめ あぶら さといも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう みそ とりミンチ	サメ ひじき あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう いとこんにやく	にんにく えだまめ しいたけ ねぎ
26 (金)	けいはん 	けいはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのいためナムル とりだしスープ	596 23.2	こめ あぶら ごま	さとう ごまあぶら	たまご ぎゅうにゅう ささみ	のり ぶたミンチ	にんじん しょうが ねぎ きりぼしだいこん	しいたけ キャベツ
29 (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 もやしとツナのソテー	579 19.6	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	もやし にんじん	こんにやく きりぼしだいこん
30 (火)	コッペパン 	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 はくさいとツナのサラダ	724 27.5	パン オリーブオイル マヨネーズ	スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたミンチ	たまねぎ はくさい	にんじん とうもろこし
31 (水)	げんまいりごはん 	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん きびなごのなんばんづけ	611 22.9	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 みそ	ぶたミンチ きびなご	しょうが だいこん にんじん しいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら

～1月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会他)～

米 京都	牛乳 京都	大豆 北海道	さば 京都	かます 日本海	平天 北海道他	ちくわ 北海道他	はんぺん 北海道他	
牛肉 北海道他	鶏肉 九州他	豚ひき肉 京都	しょうが 高知	にら 高知	ピーマン 高知他	にんにく 青森	玉ねぎ 北海道他	じゃがいも 北海道他
白菜 滋賀	もやし 岐阜	セロリ 静岡	小松菜 京都他	ほうれん草 京都他	地元産(長岡京市産) 小松菜 ほうれん草 ねぎ キャベツ だいこん 白菜			



てあら たつじん 手洗い達人

ことし 今年(とし)はたつ年(ねん)! 給食(きゅうしょく)の「たつじん」を目標(めざ)そう

さば お皿(おしら)ピカピカ達人

もつ たつじん 盛り付け(もりつけ)達人

しせい たつじん よい姿勢(よしいし)達人

づか たつじん はし使い(はしづかい)達人

あとかたづ たつじん 後片付け(あとかたづけ)達人