

# 3がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

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		体をつくるのもとになる		体の調子をととのえる	
1(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 まーぼーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	621 24.1	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう どうふ わかめ	ぶたミンチ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ もやし
4(月)	ちらしずし	ちらしずし ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため はなのすましじる	568 23.3	こめ あぶら	さとう	ちくわ のり とりにく かまぼこ	たまご ぎゅうにゅう みそ どうふ	にんじん しょうが キャベツ なのはな	しいたけ にんにく ピーマン
5(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 やさいいため	684 25.9	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん にら	キャベツ もやし
6(水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ こまつないため じゃがいものみそしる	707 24.8	こめ あぶら さとう じゃがいも	こむぎこ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう ツナ みそ	ちくわ あぶらあげ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ
7(木)	にくみそどん	にくみそどん ぎゅうにゅう ニラたまスープ (6年生のみ みかんゼリー)	633 23	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご	みそ ういんなー	たまねぎ にら にんにく きりぼしだいこん	にんじん しょうが キャベツ
8(金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ はくさいとツナのサラダ やさいのすましじる	610 23.2	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ツナ	さば わかめ	しょうが どうもろこし えのきだけ	はくさい たまねぎ にんじん
11(月)	わかめごはん	わかめごはん(麦入り) ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ ちゅうかもやし	553 18.8	こめ あぶら ごまあぶら	おぎ さとう ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんにく だいこん こんにゃく	しょうが にんじん もやし
12(火)	コッペパン	こがたコッペパン 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 カップケーキ	677 25.4	パン あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ういんなー	とりにく	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
13(水)	ごはん	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき もやしのあまずにも ずくスープ	602 28.6	こめ さとう	あぶら かたくりこ	ぶたにく さわら もずく	ぎゅうにゅう ツナ どうふ	はくさいキムチ もやし	にんじん ねぎ
14(木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう やきコロツケ とんじる	656 21.1	こめ あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう どうにゅう あぶらあげ	ぶたミンチ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん	だいこん ねぎ
15(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(みかん) (6年生のみ みかん・パイ)	683 21.5	こめ あぶら バター	おぎ 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	しょうが にんじん みかん
18(月)	せきはん	せきはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに さんしよくやさしいため すましじる	688 27.4	こめ ごま あぶら ごまあぶら	もちごめ かたくりこ さとう	あずき とりにく	ぎゅうにゅう どうふ	しょうが にんじん えのきだけ	もやし にら ねぎ

## ねんかん 1年間、ありがとうございました

保護者の皆さま、今年度も給食運営へのご理解とご協力をありがとうございました。引き続き、安心・安全な給食を提供できるよう教職員、調理員一丸となって努めてまいりますので、よろしくお願い致します。  
来年度より、給食費は1食305円になります。



## 春休みも 毎日朝食をとろう



朝食は脳や体を自覚めさせ、エネルギーを補給する上でとても大切です。長い休みの間も朝食をしないので早起きをして、毎日必ず朝食をとるようにしましょう。

### 春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみよう。簡単な料理をつくらたり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。

～3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)～

大豆 北海道  
小豆 北海道  
鶏卵 京都

さば 国産  
さわら 京都他

じゃがいも 北海道他  
たまねぎ 北海道他  
にんじん 長崎他  
にんにく 青森  
にら 高知  
しょうが 高知

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

牛肉 北海道他  
豚肉 愛知他 鹿児島他  
鶏肉 宮崎他

ひじき 長崎  
切干大根 宮崎