



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加り- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
1 (金)	ちらしずし ひな祭り 献立	しらす干し ちくわ 鶏卵 きざみのり	こめ 白さとう さとう 米ぬか油	にんじん 干しいたけ 冷凍ﾌﾞﾘｰﾙ-ｽ	酢 しお しょうゆ 削り節(だし)	703 29.7
	牛乳	牛乳				
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	鶏肉・手切皮付 赤みそ	米ぬか油	土生姜 にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう しょうゆ酒 豆板醤	
	花菜のすまし汁	かまぼこ とうふ		花菜	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
4 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			737 28.8
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐 新	豚肉ひき肉 とうふ 赤みそ	米ぬか油 さとう ごま油 でんぶん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん だけのご 干しいたけ いら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	もやしとわかめの中華サラダ	わかめ	ごま油 さとう 白いりごま	もやし にんじん 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ	酢 薄しょうゆ しお	
5 (火)	小型コッペパン		パン			878 32.7
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉ひき肉 豚肉ひき肉	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ﾄﾏﾄﾋﾞｬｰﾚ ｸﾞﾁｬｯﾌﾟ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし いら	しお こしょう しょうゆ	
6 (水)	ごはん		こめ			846 28.0
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 さとう すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
だいこんのみそ汁	油あげ 信州みそ		玉ねぎ だいこん	煮干し(だし用)		
7 (木)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			726 20.8
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚肉ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 さとう ごま油 でんぶん	土生姜 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ	しょうゆ しお こしょう	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 さとう	にんじん 冷凍ﾎｰﾙｺｰﾝ いら	しお こしょう しょうゆ	
8 (金)	赤飯 卒業お祝い 献立	小豆	こめ もち米 黒いりごま		しお	860 34.2
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉手切り	でんぶん 米白絞油 さとう	土生姜	酒 しょうゆ	
	千草和え		白いりごま すりごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	

11 (月)	3年 給食最終日 チキンカレー	鶏肉手切り 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリ	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	851 25.9
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 黄桃缶		
12 (火)	コッペパン		パン			822
	牛乳 生徒メニュー	牛乳				27.6
	いもとかぼちゃの ポタージュ	鶏肉・手切皮付 牛乳	さつまいも バター 米ぬか油 小麦粉	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん パセリ	スープベース しお こしょう	
キャベツとツナのサラダ	ツナ油漬	さとう 米ぬか油	キャベツ にんじん 冷凍ホールコーン	酢 しお こしょう		
13 (水)	ごはん		こめ			750
	牛乳	牛乳				30.1
	魚の照焼き	さわら	さとう でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 さとう	にんじん	しょうゆ 煮干しだし用	
	みそ汁 (たまねぎ・キャベツ)	カットわかめ 油あげ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ	煮干し (だし用)	
14 (木)	ごはん		こめ			706
	牛乳	牛乳				30.6
	八宝菜 (えび)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん もやし 干しいたけキャベツ ゆでたけのこ	しお しょうゆ	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 さとう 白いりごま		しょうゆ	
18 (月)	ごはん		こめ			804
	牛乳	牛乳 				29.4
	かしわのこはく揚げ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
	三色野菜のナムル		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
たぬき汁	さつま揚げ 油あげ	でんぷん	板こんにゃく にんじん ねぎ えのきだけ 土生姜	薄しょうゆ しお 削り節 (だし用)		
19 (火)	セルフサンド (フランクフルト ・キャベツソテー)	ポークフランク	パン さとう 米ぬか油	キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	857
	牛乳	牛乳				32.1
	ワンタンスープ	豚肉スライス	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやしねぎ	スープベースチキン しお こしょう	
	黒糖蒸しパン		小麦粉 黒砂糖		しお ベーキングパウダー	

給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
3月の主な食材の産地は以下の通りです。
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都府産キヌヒカリ
麦 福井 発芽玄米 兵庫

牛肉 北海道 豚肉 鹿児島
鶏肉 宮崎 鶏卵 京都

サワラ 京都
おきえび インド

牛乳全農 (南丹市)

じゃがいも 北海道 玉ねぎ 北海道 にんじん 長崎他
パセリ 香川他 しょうが 高知 ピーマン 高知他
にんにく 青森 セロリ 静岡他 もやし 岐阜
冷凍グリーンピース 北海道 にら 高知 ほうれん草 京都
冷凍ホールコーン 北海道 たけのこ 水煮 京都

長岡京市地元産
花菜 キャベツ
はくさい ねぎ だいこん

～ お知らせ ～

3月7日 (木)
公立中期入試のため
3年生給食ありません

3月15日 (金)
卒業式のため給食ありません

