

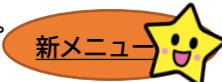


1月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
9 (木)	ごはん		こめ			771 30.1
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏もも肉	三温糖 白いりごま でんぷん	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	紅白なます	白みそ	白いりごま すりごま 三温糖	大根 にんじん	薄しょうゆ しお 酢 酒	
	京風みそ汁	鶏肉 白みそ 信州みそ	さといも	金時人参 ほうれん草 大根	昆布(だし用) 削り節(だし用)	
10 (金)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			731 23.9
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	切干大根 つきこんにやく にんじん	しょうゆ	
	キャベツとツナのサラダ	ツナ油漬	三温糖 米ぬか油	キャベツ コーン にんじん	酢 しお こしょう	
14 (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	牛ひき肉 豚ひき肉	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 トマトピューレ ケチャップ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
15 (水)	ごはん		こめ			716 31.8
	牛乳	牛乳				
	さわらの幽庵焼き	さわら		ゆず	しょうゆ みりん	
	小松菜のごまあえ		白いりごま すりごま 三温糖	こまつな もやし にんじん	しょうゆ	
16 (木)	ごはん		こめ			699 22.7
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚肉	米ぬか油 三温糖 ごま油	にんにく 土生姜 大根 にんじん 板こんにやく グリーンピース	しょうゆ 酒	
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
17 (金)	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 油あげ	こめ 米ぬか油 三温糖	にんじん グリンピース	みりん 酒 しょうゆ	796 28.3
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	どさんこスープ	豚肉 信州みそ	ごま油 馬鈴薯	土生姜 にんにく にんじん 玉ねぎ もやし コーン	しお	
20 (月)	給食週間「昔の給食時間にタイムスリップしよう」① 明治～大正時代の給食					
	ごはん		こめ			705 30.9
	牛乳	牛乳				
	焼き魚(鮭)	さけ				
	煮びたし	油あげ	三温糖	ほうれん草 もやし 白菜	しょうゆ 削り節(だし用)	
豆腐のみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし用)		
21 (火)	給食週間「昔の給食時間にタイムスリップしよう」② 戦後の給食					
	コッペパン		パン			753 31.2
	牛乳	牛乳				
	昔のシチュー	豚肉 脱脂粉乳	米ぬか油 馬鈴薯 小麦粉	白菜 にんじん	削り節(だし用) しお こしょう	
キャベツサラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	キャベツ にんじん	酢 しお こしょう		
22 (水)	給食週間「昔の給食時間にタイムスリップしよう」③ 昭和30～40年代の給食					
	ごはん		こめ			728 32.1
	牛乳	牛乳				
	くじらのオーロラ煮	鯨肉	でんぷん 小麦粉 三温糖 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ ケチャップ ウスターソース	
	ごま和え		白いりごま すりごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	
大根のみそ汁	油あげ 信州みそ		大根 ねぎ	煮干し(だし用)		

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
給食週間「昔の給食時間にタイムスリップしよう」④ 昭和50年代の給食						
23 (木)	乙訓歴史カレー	牛肉 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 セロリー	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 ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	859 26.6
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨークアシド		黄桃缶 みかん缶 パイン缶		
給食週間「昔の給食時間にタイムスリップしよう」⑤ 現代の給食						
24 (金)	セレクトカツ丼 (みそダレ・甘辛ソース)	鶏肉 鶏卵 赤みそ	こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖 ごま油	キャベツ にんにく	しお こしょう 酒 しょうゆ みりん ウスターソース	856 32.0
	牛乳	牛乳				
	野菜いっぱいスープ(白菜)	ベーコン		にんじん 玉ねぎ 白菜	しお こしょう	
	温州みかん			みかん		
27 (月)	ごはん		こめ			820 32.9
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
	豆腐チゲ風スープ 	豚肉 とうふ 赤みそ	ごま油	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ 白菜 根深ねぎ	豆板醤 煮干し(だし用) 酒	
28 (火)	味付パン		味付けパン			820 26.7
	牛乳	牛乳				
	ペンのトマトソース煮	ひよこ豆 ベーコン	ペンネ オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ホールトマト	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう	
	キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	米ぬか油	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ	
29 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			734 24.2
	牛乳	牛乳				
	麻婆だいこん	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にんじん にら ゆでたけのこ 干しいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	
	ひじきのガーリック炒め	ひじき ベーコン	オリーブ油	ピーマン コーン にんにく	酒 しお こしょう しょうゆ	
30 (木)	和風チキンライス	鶏肉	こめ 玄米 米ぬか油	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう ケチャップ 削り節(だし用) しょうゆ みりん	674 21.9
	牛乳	牛乳				
	じゃがいもからあげ		馬鈴薯 米白絞油		しお こしょう	
	白菜スープ	豚肉	でんぷん	白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ 土生姜	スープベース(だし用) しお 薄しょうゆ こしょう	
2025年の節分は2/2(日)です。このため節分献立は1/31(金)に実施します。						
31 (金)	ごはん		こめ			755 33.1
	牛乳	牛乳				
	煮魚(いわし) 	いわし	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	キャベツのおかか和え	花かつお		キャベツ	しょうゆ	
	すまし汁(花菜入り)	とうふ		えのきだけ 花菜	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
	福豆	大豆				

給食食材 産地情報 ~1月の主な食材の産地~ (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	牛肉 北海道他 豚肉 鹿児島他 鶏肉 宮崎他 鶏卵 京都 鯨肉 北西太平洋	塩鮭 北海道 いわし(ドレス) アイスランド	じゃがいも 北海道 ごぼう 栃木他 玉ねぎ 北海道他 もやし 岐阜 パセリ 香川他 土生姜 高知 きゅうり 滋賀他	セロリー 静岡 にら 高知 にんじん 長崎他 金時人参 京都 にんにく 青森 里芋 愛媛他 青梗菜 静岡他	地元産(長岡京市産) 小松菜 ねぎ 白菜 大根 キャベツ 花菜
------------------------------------	---	---------------------------	---	---	---



1/24~1/30は
全国学校給食週間です!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。
長三中の20日(月)~24日(金)の給食では、「昔の給食時間にタイムスリップしよう」をテーマに、
当時の給食を再現した献立が登場します。