



2月

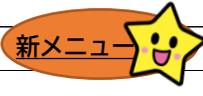
こんだて予定表



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		
3 (月)	ごはん		こめ			692 26.3
	牛乳	牛乳				
	豚肉炒め	豚肉	米ぬか油 三温糖 ごま油 白いりごま	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく すりおろしりんご	しお こしょう しょうゆ みりん 酢	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
4 (火)	バターパン		バターパン			911 27.5
	牛乳	牛乳				
	焼きコロッケ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 パン粉	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース	
	米粉マカロニのスープ	ベーコン	米粉マカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	しお こしょう	
5 (水)	ごはん		こめ			822 31.4
	牛乳	牛乳				
	ユーリンチー	鶏肉	でんぷん 米白絞油 ごま油 三温糖	ねぎ 土生姜 にんにく	酒 しお しょうゆ 酢	
	花菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ	白いりごま すりごま	花菜 はくさい ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし用)	
6 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			698 22.9
	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 いら	酒 しょうゆ しお こしょう	
7 (金)	大豆ごはん	大豆 油あげ	こめ 三温糖	にんじん ごぼう 干しいた け さやいんげん	しょうゆ みりん しお 薄しょうゆ 酒 削り節(だし用)	769 26.9
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	ちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)	
10 (月)	3年生は私学入試のため、給食はありません。					
	ごはん		こめ			743 28.8
	牛乳	牛乳				
	かんと煮	鶏肉 なまあげ ちくわ さつま揚げ	馬鈴薯 三温糖	板こんにやく にんじん 大 根	しょうゆ 削り節(だし用)	
こまつな炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 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		
12 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			749 29.9
	牛乳	牛乳				
	かしわのすき焼き煮 ツナとほうれん草の和えもの	鶏肉 焼きとうふ ツナ油漬	馬鈴薯 麩 三温糖 白いりごま 三温糖	玉ねぎ つきこんにやく はくさい ねぎ ほうれん草 もやし	しょうゆ しょうゆ	
13 (木)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ六甲	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 すりおろしりん	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	843 26.0
	牛乳 フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 ヨーグアシド		みかん缶		
14 (金)	ごはん		こめ			836 30.8
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ キャベツのごま酢和え	ハマチ	小麦粉 ごま油 米白絞油 でんぷん 三温糖 三温糖 白いりごま	土生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 酢	
	さつまいもの豚汁	豚肉 信州みそ	さつまいも	大根 にんじん はくさい 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用)	

1年生考案  
メニュー



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	体の調子をとのえる		
3年生は公立前期のため、給食はありません。						
17 (月)	ごはん		こめ			807 31.5
	牛乳	牛乳				
	ジュシーからあげ 	鶏肉	三温糖 だんぷん 米白絞油	土生姜 にんにく	酒 しょうゆ	
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ にはら		
	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)	
18 (火)	黒糖パン		黒糖パン			844 34.8
	牛乳	牛乳				
	マカロニグラタン	鶏肉 むきえび 牛乳 脱脂粉乳 チーズ	マカロニ 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン	しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
19 (水)	ごはん		こめ			700 28.8
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば)	鯖	三温糖	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	白菜のゆかりあえ	しらす干し		はくさい	ゆかり	
	卵とじ汁	鶏卵 とうふ		ほうれんそう ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
20 (木)	ごはん		こめ			706 28.8
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉 むきえび	米ぬか油 だんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)	

2/21(金)~2/26(水)は期末テストのため、給食はありません。



27 (木)	ごはん		こめ			795 35.1
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	さわら	三温糖 だんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきのそぼろ煮	ひじき 鶏ひき肉	米ぬか油 三温糖	にんじん えだまめ 土生姜	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	かす汁	豚肉 油あげ 信州みそ	さといも	にんじん 大根 ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし用)	
28 (金)	ドライカレー	ひよこ豆 牛ひき肉	こめ 麦 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ	799 26.8
	牛乳	牛乳				
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
	フルーツポンチ 		米粉マカロニ	黄桃缶 みかん缶 パイン缶		

### 給食食材 産地情報 ~2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	さば 京都 さわら 京都 はまち 岩手 えび ミャンマー他 しらす干し 兵庫他	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 京都他	セロリー 静岡 にはら 高知 にんじん 長崎他 にんにく 青森 ピーマン 宮崎他 三度豆 鹿児島他 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
------------------------------------	---------------------------------------	---	---	---	---



節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

 <p><b>イワシ</b> イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	 <p><b>大豆</b> いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	 <p><b>恵方巻き</b> 太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年(2023年)は東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
 <p><b>そば</b> 年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	 <p><b>こんにゃく</b> 体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにゃく料理を食べる地域もあります。</p>	