

1月



こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
9 (金)	ごはん		こめ			761 28.3
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	ぶり切り身	三温糖 でんぷん		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 金時人参	薄しょうゆ しお 酢 酒	
	京風みそ汁	白みそ 信州みそ	さといも	大根 金時人参 ほうれんそう	削り節(だし用)	
13 (火)	1年生家庭科考案【苦手な野菜がおいしい!給食メニュー】 トマト克服!「トマトソースかつサンド」					828 37.3
	トマトソースかつサンド 新メニュー	鶏肉 鶏卵	パン 小麦粉 パン粉 米白絞油 米ぬか油 オリーブ油 三温糖	にんにく 玉ねぎ トマト キャベツ	しお こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース	
	牛乳	牛乳				
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	馬鈴薯	にんじん 玉ねぎ	しお こしょう	
14 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			687 23.1
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	もやしのナムル	ちくわ	ごま油 白いりごま	もやし ほうれんそう	酢 しょうゆ	
15 (木)	ごはん		こめ			698 28.6
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 信州みそ		土生姜 にんにく 大根 系こんにゃく 根深ねぎ にんじん はくさい	しお しょうゆ 酒 みりん 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	
16 (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	みりん 酒 しょうゆ	748 26.2
	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)	
19 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			902 33.4
	牛乳	牛乳				
	麻婆だいこん	豚肉 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 ゆでたけのこ 干しいたけ にら にんじん	しょうゆ 酒 豆板醤	
	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	
20 (火)	味付パン		味付パン			906 32.9
	牛乳	牛乳				
	みそ風味シチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 信州みそ	米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん	しお こしょう	
	フレンチサラダ	ハム	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	
21 (水)	ごはん		こめ			842 32.4
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ	
	カラフルおひたし	花かつお		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	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)	
22 (木)	ごはん		こめ			717 28.7
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉 むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ もやし 干しいたけ キャベツ にんじん ゆでたけのこ	しお しょうゆ	
	大豆と高野豆腐のあげ煮 新メニュー	大豆 高野豆腐	でんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	




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		
23 (金)	ごはん		こめ			792 31.8
	牛乳	牛乳				
	かしわのすき焼き煮	鶏肉 焼きとうふ	馬鈴薯 つきこんにやく ふ 三温糖	玉ねぎ はくさい ねぎ	しょうゆ	
	トンひじき	ひじき 豚肉 赤みそ	すりごま 三温糖 ごま油	にんじん ねぎ 土生姜 にんにく	かき油	
26 (月)	給食週間【図書コラボ給食】 「給食室のいちにち」より					819 26.0
	カレーライス	鶏肉 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	
	牛乳	牛乳				
	地元産大根のサラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	大根 キャベツ	酢 しお こしょう	
27 (火)	給食週間【図書コラボ給食】 「ハリー・ポッターと秘密の部屋」より					786 28.5
	コッペパン		パン			
	牛乳	牛乳				
	シェパードパイ	ひよこ豆 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳	米ぬか油 馬鈴薯 バター	玉ねぎ にんじん	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ トマトペースト ウスターソース	
28 (水)	スコッチブロス	ベーコン	おおむぎ	にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	801 32.3
	給食週間【図書コラボ給食】 「ゆうすげ村の小さな旅館ーウサギのダイコン」より					
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
28 (水)	魚の竜田揚げ	鯖	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	801 32.3
	ゆうすげ村のふろふきダイコン	白みそ	三温糖	大根 ゆず	削り節(だし用) みりん	
	けんちん汁	鶏肉 焼きちくわ とうふ 油あげ	馬鈴薯	にんじん ごぼう ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
	給食週間【図書コラボ給食】 「ワタナベさん」「へんしんへんしんフルーツポンチ」より					
29 (木)	ツナごはん	ツナ油漬	こめ	にんじん えだまめ	酒 しょうゆ しお	802 30.1
	牛乳	牛乳				
	ワタナベさんの中華なべ	鶏肉 豚肉	ごま油	土生姜 にんにく にら もやし はくさい 干しいたけ にんじん	しお しょうゆ 酒 豆板醤 みりん かき油	
	へんしんフルーツポンチ		米粉マカロニ	黄桃缶 パイン缶		
30 (金)	給食週間【図書コラボ給食】 「オムライス」より					754 28.7
	スクランブルオムライス	鶏肉 ベーコン 鶏卵	こめ 玄米 バター 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ にんにく コーン	白ワイン ケチャップ しお こしょう	
	牛乳	牛乳				
	もやしのカレーあじ		米ぬか油 三温糖	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
30 (金)	レンズ豆のスープ	ポークウインナー レンズまめ	米ぬか油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	しお こしょう	754 28.7
	給食週間【図書コラボ給食】 「オムライス」より					
	スクランブルオムライス	鶏肉 ベーコン 鶏卵	こめ 玄米 バター 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ にんにく コーン	白ワイン ケチャップ しお こしょう	
	牛乳	牛乳				
30 (金)	もやしのカレーあじ		米ぬか油 三温糖	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	754 28.7
	レンズ豆のスープ	ポークウインナー レンズまめ	米ぬか油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	しお こしょう	
	給食週間【図書コラボ給食】 「オムライス」より					
	スクランブルオムライス	鶏肉 ベーコン 鶏卵	こめ 玄米 バター 米ぬか油	にんじん 玉ねぎ にんにく コーン	白ワイン ケチャップ しお こしょう	
30 (金)	牛乳	牛乳				754 28.7
	もやしのカレーあじ		米ぬか油 三温糖	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
	レンズ豆のスープ	ポークウインナー レンズまめ	米ぬか油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ パセリ	しお こしょう	
	給食週間【図書コラボ給食】 「オムライス」より					

 食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。 変更の際にはスクリーン等を通じてお知らせいたします。

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・兵庫他 鶏卵 京都	さば 京都 ぶり 京都 えび ミャンマー	地元産(長岡京市産) 小松菜 ほうれん草 キャベツ ねぎ 大根 白菜	じゃがいも 北海道 にんじん 長崎他 もやし 岐阜 金時にんじん 京都 にんにく 青森 セロリー 長野 玉ねぎ 北海道他	にら 高知 ごぼう 青森他 さといも 愛媛他 たけのこ 京都 根深ねぎ 滋賀 土生姜 高知 えのき 長野
------------------------------------	--	----------------------------	---	--	--



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26日(月)～30日(金)の給食では、「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」
をテーマに、絵本や本に登場するメニューを再現した献立が登場します。