マナーを意識しながら
食べよう！

3月 献立予定表

日(曜)	献立	ｶﾛﾘｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g)	黄の食品 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
1(金)	ちらしずし	710 30.1	米 さとう 米油	しらす干し 焼ちくわ 鶏卵 刻みのり	にんじん しいたけ グリンピース	酢 しお しょうゆ
	牛乳			牛乳		
	キャベツと豚肉のみそ炒め		米油	豚肉	ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤
	花菜のすまし汁			かまぼこ 豆腐	花菜	しょうゆ しお 削り節(だし用)
4(月)	ツナピラフ	786 56.4	米	ツナ	にんじん 枝豆	酒 しょうゆ しお
	牛乳			牛乳		
	大根サラダ		さとう 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 しお こしょう
	給食委員会より「世界のｽｰﾌﾟ」 コーンポタージュ【フランス】		米油 バター 小麦粉	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん クリームコーン とうもろこし パセリ	しお こしょう スープベースチキン
5(火)	小型コッペパン	877 33.7	パン			
	牛乳			牛乳		
	スパゲテイミートソース		スパゲティ オリーブオイル 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ピューレー ケチャップ
	キャベツのソテー		米油	ベーコン	キャベツ にんじん	しお こしょう
6(水)	ごはん	818 28.3	米			
	牛乳			牛乳		
	ちくわのチーズいそべ揚げ		小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ		
	こまツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
	じゃが芋のみそ汁		じゃがいも	油あげ	玉ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
7(木)	肉みそ丼	780 28.4	米 米油 ごま さとう でんぷん	豚ミンチ	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	赤みそ しょうゆ みりん 酒 豆板醤
	牛乳			牛乳		
	ニラたまスープ		米油 じゃがいも	ベーコン 鶏卵	玉ねぎ にんじん にら	しょうゆ しお 削り節(だし用)
8(金)	チキンカレー	848 25.5	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ 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 ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え(リンゴ・桃)			ヨーグルト	りんご缶 黄桃缶	
11(月)	赤飯 卒業・進級のお祝いに赤飯を炊きます。	851 34.0	米 もち米 黒ごま	小豆		しお
	牛乳			牛乳		
	かしわの甘辛煮		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜	酒 しょうゆ
	千草和え		ごま さとう		ほうれん草 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	しょうゆ しお 削り節(だし用)
12(火)	小型コッペパン	845 28.7	パン			
	牛乳			牛乳		
	野菜炒め		米油		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	給食委員会より「世界のｽｰﾌﾟ」 グヤーシュ【ハンガリー】		小麦粉 米油 じゃがいも	牛肉	玉ねぎ にんにく にんじん ピーマン ホールトマト	しお こしょう ケチャップ パプリカ ローリエ スープベースチキン
	たけのこｶｯﾌﾟｹｰｷ		小麦粉 さとう 米油 バター	牛乳	たけのこ	ココア ベーキングパウダー

日(曜)	献立	ｶﾛﾘｰ(kcal) ﾀﾝﾊﾟｸ(g)	黄の食品 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他
13(水)	ごはん	714 30.8	米			
	牛乳			牛乳		
	わかさぎの天ぷら		小麦粉 コーンスターチ 米油	わかさぎ 青のり 鶏卵		
	もやしとわかめの中華サラダ		ごま油 さとう ごま	わかめ	もやし にんじん とうもろこし	酢 しょうゆ しお
	卵スープ			鶏卵 かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
14(木) 15(金)	15日卒業式(14日前日準備)※給食はありません					
18(月)	わかめごはん	766 25.4	米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ
	キャベツとツナのサラダ		さとう 米油	ツナ	キャベツ とうもろこし にんじん	酢 しお こしょう
19(火)	コッペパン	868 35.9	パン			
	牛乳			牛乳		
	ミートグラタン		マカロニ 米油	牛ミンチ 豚ミンチ チーズ	玉ねぎ パセリ	ピューレー ケチャップ トマトペースト しお こしょう
	豆乳スープ		オリーブオイル じゃがいも	ベーコン 大豆 豆乳	玉ねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう スープベースチキン
21(木)	豚キムチごはん	856 37.9	米 米油	豚肉	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒
	牛乳			牛乳		
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	親子スープ		じゃがいも でんぷん	鶏卵 鶏肉	ほうれん草 にんじん	しょうゆ しお

給食食材 産地情報

米 ： 京都
麦 ： 福井
玄米 ： 兵庫
牛乳 ： 京都

わかさぎ：滋賀
しらす干し：国産

牛肉： 北海道他
豚肉： 鹿児島他
鶏肉：宮崎他
鶏卵： 京都

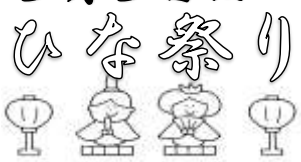
長岡京市地元産
花菜 大根
キャベツ ねぎ

じゃがいも：北海道他
パセリ：香川他
セロリー：静岡
たけのこ水煮：京都
ピーマン：高知
にんじん：長崎他
しょうが：高知
にら：高知
グリンピース：北海道
とうもろこし：北海道
たまねぎ：北海道他
にんにく：青森
ほうれん草：京都他
もやし：岐阜

～資料提供 （財）京都府学校給食会他～

～今月の行事食～

3月3日は ひな祭り



桃の節句ともいわれるひな祭り。
昔は、紙でひな人形を作って、病気やけがなどのよくないものを持っていってもらうように川に流す「流し雛」をしていたそうです。
今は、元気で幸せになるように願いを込めてひな人形を飾ります。
給食では、お祝いに「ちらしずし」と長岡京市の春の味覚「花菜」を使ったすまし汁を作ります。

おめでたい日の 赤飯

もち米と小豆を蒸した赤飯は、お祝いの席などでよく食べられます。
これは、赤い色には邪気を払うという意味があるからです。
３年生の卒業と１，２年生の進級をお祝いして、１１日（月）に赤飯を炊きます。

【お知らせ】
以前、長岡京市教育委員会よりお知らせがあったように、来年度から、給食費は１食３７８円になります。
引き続き、安心・安全でバランスのとれた美味しい学校給食の提供に努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いします。