

日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価	
	主食	牛乳	体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質	
1 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	639
			肉みそ丼の具	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく ★キャベツ	こめあぶら いりごま さとう でんぷん	
			中華スープ	たまご とうふ わかめ	ほししいたけ ★キャベツ にんじん ★ねぎ しょうが		
			(6年生のみ)パインゼリー		パインかん こなかんてん	さとう	
2 (木)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	635
			じゃが芋と厚揚げの煮物	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん	こめあぶら じゃがいも	
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン には	こめあぶら さとう	
3 (金)	ちらしずし	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ さとう こめあぶら	564
			キャベツのツナ炒め	ツナ	★キャベツ には	ごまあぶら さとう いりごま	
6 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん	こめ むぎ	681
			かしわのごまからあげ	とりにく	しょうが ★ねぎ	でんぷん さとう すりごま いりごま	
			キャベツのおかか和え	かつおぶし	★キャベツ		
			かきたま汁	たまご とうふ わかめ	にんじん ★ねぎ	でんぷん	
7 (火)	こがたパン	牛乳		ぎゅうにゅう		こがたパン	655
			スパゲッティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ	スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら	
8 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	668
			焼き魚	さば		さとう でんぷん	
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう	
9 (木)	げんまいいりごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ げんまい	662
			麻婆豆腐	ぶたミンチ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ には	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
10 (金)	わかめごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	703
			肉じゃが	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう	
			キャベツとツナのサラダ	ツナ	★キャベツ コーンにんじん	さとう こめあぶら	
13 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	595
			すきやき煮	ぎゅうにく とうふ ふ	たまねぎ ★はくさい ★ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	
			三色野菜のナムル		もやし にんじん には	ごまあぶら いりごま	
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが	ごまあぶら	
14 (火)	こがたパン	牛乳		ぎゅうにゅう		こがたパン	687
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ★キャベツ	でんぷん こめあぶら	
			かすていら	たまご ぎゅうにゅう		こむぎこ さとう こめあぶら	
15 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	650
			つばすのみそ焼き	つばす	しょうが ★ねぎ	さとう	
			はりはりキムチ	しらすぼし	きりぼしだいこん はくさいキムチ には	こめあぶら	
			むらくも汁	たまご わかめ	★ねぎ		
16 (木)	おぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	738
			ビーフカレー	ぎゅうにく(※) だっし ふんにゅう こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	
17 (金)	せきはん	牛乳		ぎゅうにゅう あずき		こめ もちごめ いりごま	696
			魚の甘酢ソースかけ	はまち	しょうが ★ねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	
			千草あえ		★こまつな もやし にんじん	いりごま すりごま さとう	
			すまし汁	とうふ	★だいこん ★ねぎ		28.7

★は地元産野菜が納入される予定です。また、食材は天候等により、変更となる場合があります。

☆13～16日には6年生からリクエストのあった献立が1品ずつ入っています。(すきやき煮・かしわのこはくあげ・はりはりキムチ・ビーフカレー)

～育友会よりお知らせ～

みなさまから納めていただいた育友会費の一部は、長岡京市PTA連絡協議会に分担金として納めております。
今年度、長岡京市PTA連絡協議会から各小学校に分担金の一部が還元されました。
そこで今回育友会では、子どもたちの給食に「さらにお楽しみを！」という思いで、給食メニューの充実を使用することにいたしました。

これを受け、今月の給食では3/10にヨーグルトをプラスしてつけさせていただきます。
また、3/16のカレーをチキン→ビーフに変更し、牛肉の購入に使わせていただきます。ありがとうございます。