

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 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	こがたパン	
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 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。