

令和5年度 2月 学校給食よていこんだてひょう

長岡京市立長岡第五小学校

ひつけ 日付 よび 曜日	こん だて めい 献 立 名		おも ばたら きと ざいりょうめい 主 な 働 き と 材 料 名			まいようか 栄 養 価	
			からだ 体をつくる基になる	からだ ちようし ととの 体の調子を整える基になる	エネルギー エネルギーの基になる		エネルギー
	しゆしょ 主食	ぎゆうに 牛乳	しゆさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	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
(木)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		こめ	684	
			みそカツ丼の具	とりにく たまご	にんにく ★キャベツ にんじん		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま
			たぬき汁	さつまあげ あぶらあげ	こんにやく にんじん えのきたけ ★ねぎ しょうが		でんぷん
(金)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		こめ	646	
			煮魚	いわし	しょうが		さとう
			菜花のごまあえ		★なのはな ★はくさい		いりごま すりごま
(月)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		こめ	593	
			牛肉のスタミナ炒め	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん なら にんにく しょうが		こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま
			ワントンスープ	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ★ねぎ ★キャベツ もやし ほししいたけ		こめあぶら ごまあぶら ワンタン
(火)	コッペ パン	牛乳	ぎゆうにゆう		コッペパン	662	
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが		でんぷん こめあぶら
			白菜スープ	ぶたにく	★はくさい にんじん ほししいたけ ★ねぎ しょうが		でんぷん
(水)	ねぶか めし	牛乳	だっしふんにゆう ぎゆうにゆう		プリンのもと	29.4	
			プリン				
			ぎゆうにゆう あぶらあげ	★ねぎ	こめ		
(木)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		こめ	683	
			揚げ鶏の甘酢ソース	とりにく	しょうが ★ねぎ		こむぎこ でんぷん こめあぶら ごま油
			白菜のゆかりあえ	しらす	★はくさい しそ		
(金)	だいに ごはん	牛乳	たまご どうふ わかめ	にんじん ★ねぎ	でんぷん	27	
			きびなごのチーズ揚げ	ぎゆうにゆう だいず あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん		こめ さとう
			みそ汁	わかめ	にんじん たまねぎ ★キャベツ		こむぎこ こめあぶら コーンスターチ
(火)	バター パン	牛乳	ぎゆうにゆう		バターパン	738	
			ビーフシチュー	ぎゆうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム		じゃがいも こむぎこ こめあぶら
			もやしとツナのソテー	ツナ	もやし にんじん		さとう こめあぶら
(水)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		こめ	688	
			ちくわのチーズいそべあげ	ちくわ あおのり こなチーズ			こむぎこ こめあぶら
			三色野菜のナムル		もやし にんじん なら		ごまあぶら いりごま
(木)	ごはん	牛乳	ぎゆうにゆう		バターパン	629	
			鶏肉のレモンしょうゆ焼き	とりにく	レモン		
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン なら		こめあぶら さとう
(金)	げんまい いりごはん	牛乳	ぶたにく あぶらあげ	にんじん ★だいこん ★ねぎ	さといも さげかす	28.6	
			かす汁				
			ぎゆうにゆう				こめ げんまい
(金)	ごはん	牛乳	ぶたミンチ	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	605	
			じゃこのカレー風味あげ	たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら	21.4

令和5年度 2月 学校給食よていこんだてひょう

長岡京市立長岡第五小学校

ひつけ 日付 よび 曜日	献立名			主 な 働 き と 材 料 名			栄 養 価
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	からだ をつくる基になる	からだ 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
19 (月)	わかめ ごはん	豆腐の五目煮 キャベツのごま酢和え	ぎゅうにゅう わかめ			こめ おぎ	55
			とりにく とうふ ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう		こめあぶら さとう いりごま	23.6
20 (火)	こくとう パン	マカロニグラタン 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう			こくとうパン	678
			とりにく えび チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン		マカロニ こめあぶら バター こむぎこ	28.3
21 (水)	ごはん	あじの南蛮漬け こまつなのこんぶ和え みそ汁	ぎゅうにゅう			こめ	620
			あじ			こむぎこ でんぷん こめあぶら	26.5
			ツナ しおこんぶ	★こまつな ★キャベツ にんじん		いりごま ごまあぶら	
22 (木)	チキン カレー	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう			こめ おぎ	686
			とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	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	21.3
26 (月)	わかめ ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 キャベツのつつる炒め	ぎゅうにゅう わかめ			こめ おぎ	601
			ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん		じゃがいも こめあぶら さとう	19
27 (火)	きなこパン セルフサンド	セルフサンド(ドライカレー) ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ			こがたパン さとう こめあぶら	592
			ぎゅうミンチ ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ★キャベツ		テーブルロール こめあぶら	22.8
28 (水)	ごはん	とりにく 鶏肉のみそ焼き 千草あえ すまし汁	ぎゅうにゅう			こめ	605
			とりにく	しょうが ねぎ		さとう	24.8
				★ほうれんそう もやし にんじん		いりごま すりごま さとう	
29 (木)	ごはん	はっほうさい 八宝菜 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう			こがたパン さとう こめあぶら	599
			ぶたにく えび	たまねぎ にんじん ★はくさい もや し ほししいたけ たけのこ しょ		でんぷん こめあぶら	24.6

★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。

ねぶかめし



京野菜の九条ネギを使ってもおいしく
できます。
おうちでもぜひ作ってみて下さい。

*材料 (5人分)

- 米 400g (約2.5合)
- 油揚げ 25g (小1枚)
- ねぎ 50g
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- かつおだし 480ml

*作り方

- ① お米は洗ってだし汁としょうゆ、酒、みりんにつける。
- ② 油揚げは油抜きをし、細く、小さい短冊切りにする。
- ③ ねぎは2cm長さに切っておく。(斜めに細切りでも可)
- ④ 油揚げ、ねぎをお米にのせて炊飯する。

11月に「ねぶかめし」を食べたとき、2年4組から「また食べたい!」という声があがっていました。リクエストにこたえて今月の献立に入れました。

