

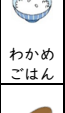
















令和5年度 1月 学校給食よていこんだてひょう

長岡京市立長岡第五小学校

ひづけ 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	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
11 (木)			かしわの照焼き	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	こめ	639
			紅白なます	とりにく	★だいこん きんときになんじん	さとう いりごま	
			京風みそ汁	とりにく	★だいこん きんときになんじん ★ほうれんそう	いりごま すりごま さとう	
12 (金)			ちゃんご鍋	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こんにゃく になんじん	こめ	619
			大豆とじゃこの揚げ煮	だいにず たづくり	★ だいこん ★はくさい ★ねぎ	こめあぶら さとう いりごま	
15 (月)			切干大根とじゃが芋の煮物	ぎゅうにゅう わかめ	きりぼしだいこん こんにゃく になんじん	こめ おぎ	580
			もやしとツナのソテー	ぶたにく	にんじん もやし	じゃがいも こめあぶら さとう	
16 (火)			みそ風味シチュー	ぎゅうにゅう	たまねぎ になんじん グリンピース	あじつけパン	746
			フレンチサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	★ほうれんそう	じゃがいも こめあぶら バター	
				ハム	★キャベツ コーン になんじん	こむぎこ	
17 (水)			かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ コーン になんじん グリンピース	こめ おぎ	642
			菜の花のすまし汁	とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	
				かまぼこ とうふ	★なのはな		
18 (木)			八宝菜	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ になんじん たけのこ	こめ	595
			大豆とちくわの煮つけ	ぶたにく えび	ほししいたけ もやし ★はくさい	こめあぶら でんぷん	
				だいず ちくわ		さとう	
19 (金)			焼き魚	ぎゅうにゅう		こめ こめあぶら	633
			白菜のゆかりあえ	さば	★はくさい ★キャベツ ゆかり		
			みそ汁	しらすぼし	★こまつな ★ねぎ	じゃがいも	
22 (月)			焼きそば風炒め	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ	558
			肉吸い	ベーコン	★キャベツ ピーマン になんじん	こめあぶら	
				とうふ ぎゅうにゅう	★ねぎ えのきたけ		
23 (火)			フィッシュカツ	ぎゅうにゅう		コッペパン	679
			さつまいもスープ	はんぺん たまご	★だいこん になんじん ごぼう ★ねぎ	こむぎこ パンこ こめあぶら	
			みかん	ベーコン とうにゅう	たまねぎ になんじん	オリーブオイル さつまいも	
24 (水)			おいだれ焼き鶏	ぎゅうにゅう	のざわな	こめ	601
			糸寒天のスープ	とりにく	しょうが にんにく	でんぷん	
				ベーコン	いとかんてん チンゲンサイ ★はくさい になんじん ほししいたけ しょうが	ごまあぶら	
25 (木)			サメの竜田揚げ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	こめ	592
			ひじきのそばろ煮	さめ	しょうが にんにく	でんぷん こめあぶら	
			おくずがけ	ひじき とりミンチ	にんじん えだまめ しょうが	こめあぶら さとう	
26 (金)			切干大根のナムル	ぎゅうにゅう たまご のり	にんじん ほししいたけ	こめ さとう こめあぶら	596
			鶏だしスープ	ぶたミンチ	きりぼしだいこん になんじん ★ねぎ ★ほうれんそう	さとう ごまあぶら いりごま	
				とりささみ	★キャベツ ★ねぎ しょうが		
29 (月)			ビーフカレー	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ になんじん	こめあぶら じゃがいも バター	703
			フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう こなチーズ だっしふんにゅう	セロリー トマトペースト	こむぎこ	
				ヨーグルト	みかんかん りんごかん		
30 (火)			スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう		こがたパン	689
			白菜とツナのサラダ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ トマトピューレ	スパゲッティ オリーブオイル	
				ツナ	★はくさい きゅうり	こめあぶら	
31 (水)			麻婆大根	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	637
			きびなごのチーズ揚げ	ぶたミンチ	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ になんじん 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	
				きびなご たまご こなチーズ		こむぎこ こめあぶら	

★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。