

令和5年度 3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 日付 曜日	こんだて 献立名		おもはたらざいりょうめい 主な働きと材料名			えいようか 栄養価		
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	からだ 体をつくる基になる		からだちようし 体の調子を整える基になる	エネルギー		
			あかのなかま	みどりのなかま			エネルギーの基になる	
1 (金)	ちらしずし	牛乳	キャベツのツナ炒め 菜の花のすまし汁	★6年生 リクエスト 献立★	ぎゅうにゅう ちくわ たまご やきのり ツナ かまぼこ とうふ	にんじん ほししいたけ グリンピース ★キャベツ なら ★なのはな	こめ さとう こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま	575 24.3
4 (月)	わかめごはん	牛乳	肉じゃが はりはりキムチ		ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく きりぼしだいこん はくさいキムチ なら	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら	612 22.0
5 (火)	こがたパン	牛乳	かしわのこはくあげ 野菜いっぱいスープ カップケーキ		ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん ★キャベツ	こがたパン でんぷん こめあぶら	683
6 (水)	ごはん	牛乳	ちくわのチーズいそべあげ こまツナ炒め みそ汁		ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなチーズ ツナ	★こまつな もやし にんじん ★はくさい	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう すりごま	710 25.1
7 (木)	げんまいいり ごはん	牛乳	まーぼーとうふ 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華サラダ		ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ わかめ	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 なら もやし にんじん コーン	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごまあぶら さとう いりごま	616 23.5
8 (金)	ごはん	牛乳	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ もやしのナムル すまし汁		ぎゅうにゅう さば わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ★キャベツ えのき にんじん	こめ でんぷん こめあぶら	588 22.7
11 (月)	ごはん	牛乳	みそカツ丼の具 もやしスープ	★6年生 リクエスト 献立★	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんにく ★キャベツ にんじん コーン もやし ★ねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	656 27.9
12 (火)	こがたパン	牛乳	スパゲッティ ミートソース 野菜炒め		ぎゅうにゅう 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 ★キャベツ にんじん もやし なら	こがたパン スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら こめあぶら	655 26.1
13 (水)	ごはん	牛乳	さかな てりや 魚の照焼き ひじきの炒め煮 みそ汁		ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ わかめ	にんじん ★キャベツ ★だいこん ★ねぎ	こめ さとう でんぷん こめあぶら さとう	604 24.6
14 (木)	ごはん	牛乳	はっぽうさい 八宝菜 だいず 大豆とじゃこの揚げ煮 (6年生のみ)パインゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず たづくり	しょうが たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ ★キャベツ パインかん こなかてん	こめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま	627 25.7
15 (金)	おぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトペースト りんごかん みかんかん	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	693 21.3
18 (月)	せきはん	牛乳	かしわの甘辛煮 千草あえ すまし汁		ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ	しょうが ★ほうれんそう もやし にんじん えのき ★ねぎ	こめ もちごめ いりごま でんぷん こめあぶら さとう いりごま すりごま さとう	652 29.2

★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。



☆3月1, 4, 5, 11, 12日には、6年生からのリクエスト献立をいれています。  
人気の献立は複数のクラスからリクエストがあったため、組み合わせ等は調整させていただきました。  
(太字がリクエスト献立です)



\*給食費について\*

来年度より給食費は **1食 305円** になります。  
よろしくお願いたします。



\*給食で使用する食材について\*

乙訓地域の小学校では、うずら卵やミニトマト等「丸く、つるつるした」形状のものは使用しておりませんが、引き続き安全に配慮した給食の提供に努めます。