



令和6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

ひづけ 日付 ようび 曜日	こん 献 立 名			おも 主 な 働 き と せい ざい りよう めい 材 料 名			えいようか 栄 養 価
	しゅしよ 主食	ぢゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	からだ もと 体をつくる基になる	からだちようし ととの もと 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
3 (月)	 ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	675
			ユーリンチー 油淋鶏	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	
			ごまあえ		★キャベツ ★ほうれんそう	いりごま	
			みそ汁	とうふ わかめ	★ねぎ		
4 (火)	 バター パン	 牛乳		ぎゅうにゅう		バターパン	721
			焼きコロッケ	ぶたミンチ とうにゅう	たまねぎ	じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	
			レンズ豆のスープ	レンズまめ ウインナー	たまねぎ にんじん ★キャベツ コーン		
5 (水)	 むぎご はん	 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ おぎ	686
			チキンカレー	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	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		
6 (木)	 ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	577
			焼きにくた 肉炒め	ぶたにく	ピーマン たまねぎ にんじん にんにく すりおろしりんご	さとう ごまあぶら いりごま	
			かきたま汁	たまご とうふ わかめ	にんじん ★ねぎ	でんぶん	
7 (金)	 だいず ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう 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	598
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ		こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	
			白菜のそぼろ汁	とりミンチ	★はくさい しょうが にんじん ★ねぎ	でんぶん	
10 (月)	 ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	574
			だいこん ぶたにく に 大根と豚肉の煮つけ	ぶたにく	にんにく しょうが ★だいこん にんじん こんにゃく	さとう ごまあぶら	
			キャベツのつるつる炒め	ベーコン	★キャベツ にら	マロニー こめあぶら さとう	
12 (水)	 のざわな ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう	のざわな	こめ こめあぶら いりごま	640
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが	でんぶん こめあぶら	
			いなかふう 田舎風みそ汁	なまあげ	★だいこん にんじん ごぼう ★こまつな		
13 (木)	 ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう		バターパン	690
			さかな あまづ 魚の甘酢ソースかけ	つばす	しょうが ★ねぎ	こむぎこ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう	
			はなな 花菜のごまあえ		★はなな ★はくさい	いりごま すりごま	
14 (金)	 ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	688
			チリコンカン	だいず ぶたミンチ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも さとう	
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	
17 (月)	 わかめ ごはん	 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	601
			かんとう煮	とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	こんにゃく にんじん ★だいこん	じゃがいも さとう	
			もやしのカレーあじ		もやし	こめあぶら さとう	
18 (火)	 こくとう パン	 牛乳		ぎゅうにゅう		こくとうパン	672
			マカロニグラタン	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	
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ★はくさい		



令和6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

ひづけ 日付 ようび 曜日	こん だて めい 献 立 名			おも はたら きと ざい りょう めい 主 な 働 き と 材 料 名			えいようか 栄養価
	しゅじょ 主食	ぎゅうに 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 主菜・副菜・汁物など	からだ もと 体をつくる基になる	からだ ちようし とどの もと 体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
19 (水)	ごはん	牛乳	にぎかな 煮魚 はくさい 白菜のゆかりあえ しる みそ汁	ぎゅうにゅう さば しらす とうふ わかめ	しょうが ★はくさい しそ ★ほうれんそう	こめ さとう	595 25.2
20 (木)	わぎご はん	牛乳	ハッシュドポーク フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー ★キャベツ コーン にんじん	こめ わぎ こめあぶら パター こむぎこ さとう こめあぶら	681 22.0
21 (金)	げんまい いり ごはん	牛乳	マーボー 麻婆だいこん あお 青のりピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず あおのり	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 にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん でんぶん こめあぶら	633 23.1
25 (火)	きなこパン セルフ サンド	牛乳	セルフサンド(ドライカレー) ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ★キャベツ ★キャベツ たまねぎ にんじん コーン	こめあぶら ロールパン こめあぶら マカロニ こめあぶら	589 22.4
26 (水)	わかめ ごはん	牛乳	すき焼き煮 ツナとほうれん草のあえもの	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ ツナ	たまねぎ ★はくさい ★ねぎ こんにゃく ★ほうれんそう もやし	こめ わぎ じゃがいも ふ さとう いりごま さとう	605 22.9
27 (木)	ごはん	牛乳	さかな てりや 魚の照焼き ひじきのそばろ煮 かす汁	ぎゅうにゅう さわら ひじき とりミンチ ぶたにく あぶらあげ	にんじん えだまめ しょうが にんじん ★だいこん ★ねぎ	こめ さとう でんぶん こめあぶら さとう さといも さけかす	658 29.2
28 (金)	ごはん	牛乳	はっばうさい 八宝菜 きりぼしだいこん 切干大根の煮つけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	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 しょうが きりぼしだいこん にんじん	こめ こめあぶら でんぶん さとう	598 21.4

★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。

ちさんちしょう
～地産地消について～

地域で生産された農林水産物をその地域で消費することを、地産地消といいます。地産地消のよいところは、生産者と消費者の距離が近いこと、消費者が生産の過程を確認したり、新鮮な食材を手に入れたりできることです。また、地域でとれた食材を使った郷土料理などを通して、伝統的な食文化を継承することにもつながります。学校給食ではこの時期、1年の中で一番多く地元産野菜を使います。長岡京市では今月、主に次のような野菜を地元農家さんから届けていただく予定です。



はくさい



だいこん



キャベツ



ねぎ



はなな



ほうれんそう



こまつな