



12月 こんだてよていひょう



R5.12

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

長岡京市立長岡第六小学校

日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく たんぱく	おもなざいりょう			そのたの ちようみりょう	
	しゆよく	ぎゆう にゆう		おかず	エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえる
1 (金)	ごはん	エスカベージュ こまつな炒め 白菜スープ	592 25.6	こめ あぶら さとう すりごま	こむぎこ オリーブオイル ごまあぶら でんぶん	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく むきえび	たまねぎ にんじん パセリ こまつな もやし ほししいたけ ねぎ	すしお こしょう しょうゆ しろワイ ン うすくちしょうゆ スープベースチキン
4 (月)	ちゅうかめこの	かしの甘辛煮 じゃが芋のみそ汁 たきごみのおこわで	660 29.3	こめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも	もちごめ さとう あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	たけのこ たまねぎ にんじん しめじ つちしょうが	しょうゆ さけ し お にほし(だし)
5 (火)	ココアパン テーブル	セルフサンド(ジャキジャキ野菜) ABCスープ	590 21.3	ココアパン テーブルロール さとう アルファベットマカロニ	あぶら マヨネーズ	ぎゆうにゆう パーコン ツナ	みずな キャベツ ホールコーン パセリ	ココア しお こしょう スープベースチキン
6 (水)	ごはん	魚の香草焼き ひじきのガーリック炒め さつま汁	551 18.2	こめ オリーブオイル さといも	パンこ	ぎゆうにゆう かます ひじき バーコン ぶたにく しんしゅうみそ	パセリ にんにく ピーマン ホールコーン だいこん にんじん	しお こしょう さけ しょうゆ にほし(だし)
7 (木)	わかめごはん	切干大根とじゃが芋の煮物 ごまあえ	571 19	こめ じゃがいも あぶら しろいりごま	むぎ こんにゃく さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ほうれんそう	しょうゆ
8 (金)	ごはん	ちくわのカレー揚げ 中華もやし 新タイピーエン	680 23.3	こめ あぶら しろいりごま はるさめ	こむぎこ ごまあぶら あぶら	ぎゆうにゆう ちくわ ぶたにく いか	もやし たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	カレーこ しお さ け うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ スープベースチキン
11 (月)	ごはん	鶏肉のしょうが焼き 小松菜のごまあえ 根菜のみそ汁	577 26.1	こめ でんぶん さといも しろいりごま	さとう	ぎゆうにゆう とりにく しんしゅうみそ	つちしょうが こまつな にんじん だいこん ごぼう ねぎ	しょうゆ さけ みりん にほし(だし)
12 (火)	ココアパン	冬野菜のクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ	657 25.5	ココアパン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター さとう	ぎゆうにゆう スキムミルク とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ ブロッコリー	しお こしょう す うすくちしょうゆ しお スープベースチキン
13 (水)	ごはん	八宝菜 大豆の磯煮	590 24.7	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく むきえび だいず ひじき	つちしょうが にんじん ほししいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ にほし(だし)
14 (木)	がんまいりごま	麻婆大根 ししゃものから揚げ 揚げた鶏肉に、にんにくのきいた甘辛いタレをからめます。	662 23.2	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう でんぶん	ぎゆうにゆう ぶたミンチ ししゃも あかみそ	つちしょうが だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ にら	しょう さけ トウバンジャン
15 (金)	ごはん	新こんだて ヤンニョムチキン 三食野菜のナムル わかめスープ	643 22.9	こめ あぶら ごまあぶら	でんぶん さとう しろいりごま	ぎゆうにゆう とりにく わかめ	つちしょうが にんじん もやし にら ホールコーン	しょうゆ ケチャップ うすくちしょうゆ しお スープベースチキン
18 (月)	むぎごはん	ビーフカレー フルーツのヨーグ 卜あえ(みかん・もも)	694 21.8	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゆうにゆう スキムミルク ぎゆうにく ヨーグルト こなチーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ももかん	しお こしょう 加こ ケチャップ トウバンジャン オリーブオイル しょうゆ ケチャップ グミ カボチャ
19 (火)	こがたパン	フライドチキン 野菜いっぱいスープ カップケーキ クリスマスこんだて	653 27.3	ココアパン でんぶん さとう	こむぎこ あぶら	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう ガーリックパウダー ココア スープベースチキン
20 (水)	ごはん	魚の竜田揚げ れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	706 26	こめ あぶら	でんぶん マヨネーズ	ぎゆうにゆう つばす ツナ あぶらあげ あかみそ	つちしょうが にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ	さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ みりん にほし(だし)

給食食材

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
12月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	乙訓(ヒノヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都他
牛肉	北海道他
豚肉	宮崎他
鶏肉	京都 卵 京都

産地情報

じゃがいも	北海道他	みずな	京都他
さといも	愛媛他	しょうが	高知
セロリー	長野他	たまねぎ	北海道
にら	高知	にんじん	長崎他
にんにく	青森	れんこん	徳島
パセリ	長野他	きゅうり	京都他
えのきたけ	長野他	かぶ	京都
もやし	岐阜	ピーマン	高知
たけのこ	京都	干し椎茸	大分他
かぼちゃ	長崎	切干大根	宮崎

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。

つばす	日本海
かます	日本海
ホキ	ニュージーランド
むきえび	インド
あかいが	北太平洋
ししゃも	アイスランド

長岡京市地元産
はくさい キャベツ
だいこん こまつな
ねぎ ほうれんそう



12月22日は冬至です。冬至は、1年のうちで、もっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。また、冬至をすぎると、これまで短くなった日が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられていました。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。かぼちゃを食べるとかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入るとかぜをひかないともいわれています。



