



1月こんだてよていひょう



R6.1

★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 脂質	おもなざいりょう			そのたの ちょうみりょう			
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	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	からだのちょうしをととのえる				
10 (水)	ごはん かしわの照焼き 紅白なます 京風みそ汁			604 27	こめ ごま	さとう さといも	ぎゅうにゅう しろみそ しんしゅうみそ	しょうが だいこん ほうれんそう	にんにく きんときんにんじん	みりん さけ しょうゆ しお す こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	
11 (木)	ひじきごはん ちくわのチーズ磯辺揚げ みそ汁(信・玉ねぎ)			655 25.9	こめ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ しんしゅうみそ	こなチーズ とうふ あおのり やきちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ	グリーンピース たまねぎ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし(だし)
12 (金)	むぎごはん ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ(ミカ・FF)			694 21.8	こめ あぶら バター	むぎ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ ヨーグルト	スキムミルク	にんにく たまねぎ セロリー おうとう	しょうが にんじん みかん	しお こしょう 加-こ ケチャップ トマト-ソース チョップ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加がモ
15 (月)	わかめごはん 切りほしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 もやしとツナのリテー			580 18.8	こめ じゃがいも あぶら	むぎ つきこんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ツナ	きりほしだいこん にんじん もやし	しょうゆ す	
16 (火)	あじつけパン みそ風味シチュー フレンチサラダ			740 27.6	あじつけパン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう わかめ しんしゅうみそ	ぶたにく ハム	たまねぎ グリーンピース ホールコーン	にんじん キャベツ	しお こしょう す
17 (水)	ピラフ 魚の香草焼き 野菜いっぱいスープ			511 17.8	こめ あぶら オリーブオイル	むぎ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく かます ベーコン	かます ベーコン	たまねぎ ホールコーン パセリ キャベツ	にんじん グリーンピース にんにく	さけ カレー-こ しお こしょう スープ-スライス
18 (木)	ごはん 八宝菜(えび) 大豆とちくわの煮つけ			589 25	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう むきえび だいす	ぶたにく やきちくわ	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ しいたけ もやし	しお しょうゆ みりん にぼし(だし)
19 (金)	ごはん 焼き魚(鯖) 白菜のゆかり和え のっぺい汁			630 29	こめ でんぶん	さといも	ぎゅうにゅう しらすぼし やきちくわ	さば ぶたにく	はくさい ごぼう ねぎ	にんじん だいこん	ゆかり うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)
22 (月)	かやくごはん 焼きそば風味 肉すい			558 23.1	こめ あぶら	マロニー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	あぶらあげ とうふ ベーコン	にんじん キャベツ えのきだけ	ごぼう ピーマン	さけ うすくちしょうゆ やきそばソース こしょう しお けずりぶし(だし)
23 (火)	コッパパン フィッシュカツ さつまいもスープ みかん			703 25.9	コッパパン パンこ オリーブオイル	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうにゅう	はんぺん ベーコン	たまねぎ みかん	にんじん	カレー-こ しお こしょう スープ-スライス
24 (水)	のさかめごはん おいだれ焼き鳥 糸寒天のスープ			565 23.9	こめ ごま ごまあぶら	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく さめ	のざわな にんにく いとかんてん はくさい	しょうが りんご チンゲンサイ にんじん	さけ しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ スープ-スライス
25 (木)	ごはん サメの竜田揚げ おくずがけ ひじきのどぼろ煮			602 24.6	こめ あぶら さとう	でんぶん さといも	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	さめ とりミンチ	しょうが えだまめ ほししいたけ	にんじん ごぼう いとこんにゃく	さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ にぼし(だし) けずりぶし(だし)
26 (金)	鍋 切りほしだいこん 切干大根の炒めナムル 納だしスープ			582 23.4	こめ あぶら ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりささみ	きざみのり ぶたにく とりささみ	にんじん きりほしだいこん キャベツ レモン	ほししいたけ にら ねぎ しょうが	みりん しょうゆ しお うすくちしょうゆ スープ-スライス
29 (月)	ごはん ちゃんこ鍋 カリカリじゃこ			619 27.4	こめ あぶら ごま	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しんしゅうみそ	とりにく たづくり	しょうが いとこんにゃく だいこん	にんにく にんじん はくさい	しょうゆ さけ みりん しお けずりぶし(だし)
30 (火)	こがたパン スパゲティミートソース 白菜とツナのサラダ			714 27.6	こがたパン オリーブオイル さとう あぶら	スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ ツナ	パセリ きゅうり レモン	たまねぎ はくさい	しお こしょう トマト-ソース ケチャップ す
31 (水)	玄米入りごはん まーぼーだいこん 麻婆大根 きびなごのチーズ揚げ			635 23.9	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あかみそ	ぶたミンチ こなチーズ	しょうが だいこん にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ にら	しょうゆ さけ とうぼんじゅん

給食週間

給食食材 産地情報


学校給食の主な食材の産地をお知らせします。1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) 京都(フキヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛肉	北海道他
豚肉	京都
鶏肉	九州
卵	京都
牛乳	京都

金時人参	香川他	チンゲン菜	愛知他
人参	京都	パセリ	長野他
土生姜	高知	セロリー	静岡他
たまねぎ	北海道他	にんにく	青森
にら	高知	もやし	岐阜
さといも	愛媛他	ほうれんそう	京都
じゃがいも	北海道他	ごぼう	栃木他
ピーマン	高知他	さつまいも	茨城他
さば	京都	冷凍むきえび	インド
モウカザメ	三陸	かます	日本海

長岡京市地元産

- ねぎ
- 小松菜
- 白菜
- ほうれん草
- 大根
- キャベツ
- 花菜



*食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

今年の給食週間のテーマは、「日本全国の味を楽しもう!」第3弾です。郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった料理として作られ食べられてきました。給食を通して各地の特色を学んでいきましょう。

