



2月 こんだてよていひょう



★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

| 日付 | こんだてめい | | | エネルギー (kcal) たんぱく し(%) | 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 | | | | |
| 1 (木) | | みそカツ丼 たぬき汁 | 672 27 | こめ パンこ さとう すりごま | こむぎこ あぶら ごまあぶら こんにゃく | ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ | たまご さつまあげ あかみそ | にんにく にんじん えのきだけ しょうが | キャベツ ねぎ | しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし) | |
| 2 (金) | | 煮魚(いわし) 花菜のごま和え 豆腐のみそ汁 福豆 | 645 28.1 | こめ しろいりごま | さとう すりごま | ぎゅうにゅう とうふ だいず | いわし わかめ あかみそ | しょうが はくさい | はなな ねぎ | みりん さけ しょうゆ にぼし(だし) | |
| 5 (月) | | 牛肉のスタミナ炒め ワンタンスープ | 592 21.6 | こめ さとう しろいりごま | あぶら ごまあぶら ワンタン | ぎゅうにゅう ぶたにく | ぎゅうにく | たまねぎ にら つちしょうが ほししいたけ | にんじん にんにく たけのこ キャベツ | しお しょうゆ さけ みりん スープベースチキン | |
| 6 (火) | | ポークビーンズ もやしとツナのソテー | 685 26 | バターパン あぶら | じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | ツナ だいず | たまねぎ もやし | にんじん | ケチャップ しょうゆ みりん にぼし(だし) | |
| 7 (水) | | 焼き魚(鯖) ごもくきんぴら 大根のみそ汁 | 654 27.2 | こめ あぶら さとう | こんにゃく ごま | ぎゅうにゅう やきちくわ しんしゅうみそ | さば あぶらあげ | ごぼう しょうが ねぎ | にんじん だいこん | しょうゆ みりん にぼし(だし) | |
| 8 (木) | | 揚げ鶏の甘酢ソース 白菜のゆかり和え かきたま汁 | 664 25.4 | こめ でんぶん ごまあぶら | こむぎこ あぶら さとう | ぎゅうにゅう しらすぼし とうふ | とりにく たまご わかめ | しょうが はくさい | ねぎ にんじん | ゆかり しょうゆ しお さけ うすくちしょうゆ す けずりぶし(だし) | |
| 9 (金) | | きびなごのチーズ揚げ キャベツとにんじんのみそ汁 | 579 23.1 | こめ こむぎこ あぶら | さとう コーンスターチ | ぎゅうにゅう だいず こなチーズ あかみそ | あぶらあげ たまご わかめ | にんじん ほししいたけ たまねぎ | ごぼう キャベツ | しお しょうゆ みりん さけ にぼし(だし) けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ | |
| 13 (火) | | ユーリンチー 白菜スープ プリン | 701 29.7 | バターパン あぶら さとう | でんぶん ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | とりにく スキムミルク | ねぎ しょうが はくさい | にんじん ほししいたけ | さけ しお しょうゆ す うすくちしょうゆ こしょう | |
| 14 (水) | | ちくわのチーズ磯辺揚げ 千草和え 白菜のみそ汁 | 689 25.3 | こめ あぶら ごま | こむぎこ さとう | ぎゅうにゅう あおのり とうふ しんしゅうみそ | やきちくわ こなチーズ あぶらあげ | ほうれんそう にんじん ねぎ | もやし はくさい | しょうゆ にぼし(だし) | |
| 15 (木) | | 鶏肉のレモンしょうゆ焼き ひじきのソテー かす汁 | 656 27.2 | こめ さとう | あぶら さといも | ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ | とりにく ぶたにく しんしゅうみそ | レモン コーン だいこん | にんじん にら ねぎ | しょうゆ さけ みりん こしょう にぼし(だし) しお うすくちしょうゆ | |
| 16 (金) | | 麻婆大根 じゃこのカレー風味揚げ | 594 20.5 | 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 たづくり あかみそ | ぶたミンチ あおのり | しょうが だいこん にんじん ほししいたけ | にんにく たまねぎ たけのこ にら | しょうゆ さけ トウモロコシ カレーこ | |
| 19 (月) | | 豆腐の五目煮 キャベツのごま酢あえ | 630 23.6 | こめ あぶら ごま | むぎ さとう | ぎゅうにゅう わかめ とうふ | ひじき とりにく | にんじん ごぼう キャベツ | たまねぎ もやし ねぎ | さけ しょうゆ す | |
| 20 (火) | | マカロニグラタン 野菜いっぱいスープ | 664 26.5 | こくとうパン あぶら こむぎこ | マカロニ バター | ぎゅうにゅう むきえび チーズ | とりにく スキムミルク ベーコン | たまねぎ グリーンピース キャベツ | にんじん コーン | しお こしょう スープベースチキン | |
| 21 (水) | | ヤンニョムチキン こまつなのごんぶ和え 玉ねぎのみそ汁 | 702 27.3 | こめ あぶら ごま | でんぶん さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ツナ とうふ しんしゅうみそ | とりにく こんぶ わかめ | しょうが こまつな にんじん たまねぎ | にんにく キャベツ ねぎ | しょうゆ ケチャップ けずりぶし(だし) | |
| 22 (木) | | 八宝菜 大豆の磯煮 | 590 24 | こめ ごま でんぶん | さとう あぶら | ぎゅうにゅう はなかつお むきえび ひじき | あおのり ぶたにく だいず | 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 にぼし(だし) | |
| 26 (月) | | 切干大根とじゃが芋の煮物 キャベツのつるつる炒め | 591 18.5 | こめ じゃがいも あぶら マロニー | むぎ こんにゃく さとう | ぎゅうにゅう わかめ ベーコン | ぶたにく | 切干大根 キャベツ | にんじん にら | しょうゆ さけ しお こしょう | |
| 27 (火) | | セルフサンド(ドライカレー) ABCスープ | 591 21.5 | こくとうパン あぶら こむぎこ | マカロニ バター | ぎゅうにゅう きなこと ぎゅうミンチ | ベーコン ひよこまめ | たまねぎ にんじん キャベツ パセリ | ピーマン にんにく コーン | カレーこ ケチャップ こしょう トウモロコシ しょうゆ スープベースチキン | |
| 28 (水) | | つばすのみそ焼き 野菜ナムル すまし汁(筍わかめ) | 617 25.1 | こめ ごまあぶら | さとう ごま | ぎゅうにゅう とうふ しんしゅうみそ | つばす くきわかめ | しょうが もやし にら | ねぎ にんじん えのきだけ | さけ けずりぶし(だし) トウモロコシ しょうゆ うすくちしょうゆ しお | |
| 29 (木) | | チキンカレー フルーツのヨーグ 酢あえ(カブ・苺) | 692 21.5 | こめ あぶら バター | むぎ じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ | スキムミルク ヨーグルト | にんにく たまねぎ セロリー もも | しょうが にんじん みかん | しお こしょう カレーこ ケチャップ トウモロコシ しょうゆ トウモロコシ ケチャップ みかん | |

給食食材

産地情報

*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。

| | |
|-------------------------|--------|
| 米 京都 麦 福井 玄米 北海道他 | 牛乳 京都他 |
|-------------------------|--------|

| | |
|--------------------------------------|--|
| 牛肉 北海道他 豚肉 鹿児島他 鶏肉 宮崎他 卵 京都 | |
|--------------------------------------|--|

| | |
|--|--|
| さば 国産 きびなご 長崎 いわし 国内 | |
| 長岡京市地元産 キャベツ 大根 ほうれん草 小松菜 白菜 ねぎ 花菜 | |

| | | |
|--|--|--|
| じゃがいも 北海道 玉ねぎ 北海道 にんじん 京都他 パセリ 静岡他 生姜 高知 ピーマン 高知他 にんにく 青森 セロリ 静岡他 | ごぼう 岐阜 もやし 岐阜 グリーンピース 北海道 三度豆 鹿児島他 にら 高知 コーン 北海道 白菜キムチ 滋賀他 | 青森他 岐阜 北海道 鹿児島他 高知 北海道 滋賀他 |
|--|--|--|

2月3日は節分の日

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。2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)