



3月 こんだてよていひょう



★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 しつ(%)	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		きいろのグループ (エネルギーのもとになる)	あかのグループ (からだをつくるのもとになる)	みどりのグループ (からだのちょうしをととのえる)				
1 (金)	ちらしずし	キャベツと豚肉のみそ炒め はなな 花菜のすまし汁	ひなまつり献立	553 22.7	こめ さとう	しろさとう あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご あかみそ	かまぼこ ちくわ とうふ ぶたにく	にんじん グリルピーズ しょうが ピーマン	ほししいたけ ねぎ キャベツ はなな	しょうゆ トマトソース さけ けずりぶし(だし) すしお こんぶ(だし) うすくちしょうゆ
4 (月)	けんまいごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華サラダ	ちゅうか	605 22.5	こめ あぶら ごまあぶら しろいりごま	けんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	ぶたミンチ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ もやし	しょうゆ さけ トマトソース すしお うすくちしょうゆ
5 (火)	こがたパン	スパゲティミートソース やさい炒め 野菜炒め	新メニュー	662 24.2	こがたパン お-あぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら	しお トマトピューレ こしょう ケチャップ しょうゆ
6 (水)	ごはん	ちくわのチーズ磯辺揚げ 焼きそば風炒め じゃがいものみそ汁	いそべあ	691 22.7	こめ あぶら こむぎこ	マロニー じゃがいも	ぎゅうにゅう あおのり ベーコン しんしゅうみそ	やきちくわ こなチーズ あぶらあげ	キャベツ にんじん	ピーマン たまねぎ	にぼし(だし) こしょう 焼きそばソース しお
7 (木)	とりそぼろどん	かきたま汁		559 23.2	こめ さとう	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりミンチ とうふ	のり たまご わかめ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ	にんじん しょうが	うすくちしょうゆ しお しょうゆ みりん けずりぶし(だし)
8 (金)	ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ もやしのナムル やさい 野菜のすまし汁	しる	616 22.7	こめ あぶら しろいりごま	でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきちくわ	さば わかめ	しょうが ほうれんそう キャベツ えのき	もやし たまねぎ にんじん	さけ すしお しょうゆ しょうゆ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ しお
11 (月)	わかめごはん	にく 肉じゃが キャベツとツナのサラダ		622 19.9	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく ツナ	たまねぎ グリルピーズ コーン	にんじん キャベツ	しょうゆ すしお こしょう
12 (火)	こがたパン	かしのこはく揚げ 野菜いっぱいスープ たけのこカップケーキ	あ	691 25.1	こがたパン あぶら しろさとう	バター でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん キャベツ	しょうゆ しお こしょう ココア スーパースト
13 (水)	ごはん	さかな でのゆき 魚の照焼き ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁	い	592 23.9	こめ でんぶん	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	あかみそ さわら あぶらあげ	にんじん キャベツ	たまねぎ ねぎ	にぼし(だし) みりん さけ しょうゆ
14 (木)	ごはん	とりにく 鶏肉のレモンソースあえ はりはりキムチ たまご 玉ねぎのみそ汁	6年生 リクエスト献立	687 27.5	こめ あぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ しんしゅうみそ	とりにく とうふ	しょうが ねぎ レモン きりぼしだいこん	にら たまねぎ	けずりぶし(だし) しょうゆ しるワイン うすくちしょうゆ
15 (金)	むぎごはん	ビーフカレー フルーツのヨーグルト和え(ミカ・苺)	あ	669 20.2	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 ぎゅうにく こなチーズ	ヨーグルト スキムミルク こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリ もも	しょうが にんじん みかん	しお こしょう カレーコ クミン トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック ケチャップ カルダモン
18 (月)	せきはん	あまからに かしの甘辛煮 ちくさあ 干草和え すまし汁	卒業・進級の お祝いに 炊きます。	657 29.1	こめ くろいりごま あぶら しろいりごま	もちごめ でんぶん さとう すりごま	ぎゅうにゅう あずき	とりにく とうふ	しょうが もやし えのき	ほうれんそう にんじん 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)

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。


3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	京都
牛乳	京都他
牛肉	北海道他
豚肉	鹿児島他
鶏肉	宮崎他
鶏卵	京都

じゃがいも	北海道他	玉ねぎ	北海道他
たけのこ水煮	京都	にんじん	長崎他
しょうが	高知	もやし	岐阜
にら	高知	にんにく	青森
セロリー	静岡県	パセリ	香川他
ピーマン	高知	グリルピーズ	北海道
コーン	北海道	ほうれんそう	京都他
チンゲン菜	静岡県		

長岡京市地産
キャベツ 小松菜
ねぎ 大根 花菜

さば 国産
さわら 京都



*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。



卒業式、進級まであとわずかです。
18日には赤飯を炊いてお祝いします。

