4月 こんだてよていひょう

2024.4
長岡京市立長岡第六小学校

★牛乳１本（200ｍｌ）が毎日つきます。

日付	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	おもなざいりょう 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）	そのたのちょうみりょう
15（月）	ごはん		とりそぼろ丼 ひじきのソテー きゃべつのみそ汁	588 24.1	こめ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　のり とりミンチ　ひじき とうふ　わかめ みそ	たまねぎ　にんじん しいたけ　しょうが コーン　にら キャベツ　ねぎ	しょうゆ　こしょう にぼし(だし)　みりん しお　しょうゆ
16（火）	コッペパン		魚のフライカクテルソースぞえ じゃがいもとベーコンのスープ	674 28.7	コッペパン　こむぎこ パンこ　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　たまご ベーコン	にんじん　たまねぎ	スープベースチキン しお　しょうゆ ケチャップ　こしょう ウスターソース
17（水）	たけのこごはん		地元産 きびなごのチーズ揚げ 玉ねぎのみそ汁	575 24	こめ　こむぎこ コーンスターチ あぶら	ぎゅうにゅう　こなチーズ あぶらあげ　わかめ たまご とうふ	たけのこ　たまねぎ ねぎ　にんじん	みりん　さけ しょうゆ　しお けずりぶし(だし)
18（木）	むぎごはん		一年生給食開始 チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ(みかん)	684 21.5	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	ぎゅうにく　スキムミルク こなチーズ ヨーグルト とりにく	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　みかん	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ﾁｬｯﾈ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ﾀｰﾒﾘｯｸ　ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
19（金）	わかめごはん		切干大根とじゃがいもの煮物 もやしとツナのソテー	591 20.3	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ツナ わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん もやし にんじん	しょうゆ　す
22（月）	玄米入りごはん		麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	637 26.1	こめ　げんまい あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ とうふ　たづくり あおのり　みそ	つちしょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ にら	しょうゆ　さけ トウバンジャン カレーこ
23（火）	ミルクパン		新献立 鶏肉と大豆のトマトソース煮込み キャベツのソテー	623 28.8	ミルクパン　あぶら じゃがいも　さとう こめこ	ぎゅうにゅう　とりにく だいず　ベーコン	にんにく　たまねぎ にんじん　トマトかん キャベツ	スープベースチキン しお　こしょう ケチャップ
24（水）	たけのこずし		地元産 キャベツと豚肉のみそ炒め 茎わかめのすまし汁	558 22.4	こめ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　くきわかめ しらす　たまご のり　とうふ ぶたにく　みそ	たけのこ　にんじん しいたけ　ふき ねぎ　しょうが キャベツ　ピーマン	す　しお　しょうゆ けずりぶし(だし) さけ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ
25（木）	ごはん		八宝菜 大豆の磯煮	590 24.7	こめ　あぶら でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　だいず ひじき	つちしょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　もやし キャベツ	しお　しょうゆ にぼし(だし)
26（金）	ごはん		ちくわのカレー揚げ もやしのごま和え じゃがいものみそ汁	683 23.3	こめ　こむぎこ あぶら　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　やきちくわ あぶらあげ　みそ	キャベツ　もやし にんじん　たまねぎ	にぼし（だし） カレーこ　しお しょうゆ
30（火）	こがたパン		スパゲテイミートソース フレンチサラダ	708 27.3	こがたパン　スパゲテイ さとう　あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう　ぎゅうミンチ ぶたミンチ　ハム	パセリ　たまねぎ キャベツ　きゅうり にんじん	しお　こしょう トマトピューレ ケチャップ　す

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。
４月の主な食材の産地は以下のとおりです。
（資料提供（財）京都学校給食会）

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛乳	京都
牛肉	北海道他
牛ミンチ	北海道他
豚肉	愛知他
豚ミンチ	鹿児島他
鶏肉	兵庫他

じゃがいも	鹿児島他	キャベツ	京都他
ピーマン	鹿児島他	えのきだけ	京都
玉ねぎ	長崎他	にんじん	長崎他
セロリー	静岡他	にんにく	青森
パセリ	香川他	にら	高知
土生姜	高知	もやし	岐阜
ねぎ	京都他	ふき	大阪

長岡京市地元産
たけのこ

＊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。

乙訓 春の味

長岡京市の土地は、土質が良く、丁寧に手入れをされているので、おいしい筍がとれます。
乙訓のたけのこの旬は４月から５月初めです。
今月の「たけのこご飯」「たけのこずし」は 地元で採れた たけのこを使います。乙訓の春の味を楽しみにしていてください。