



12月 こんだてよていひょう



R6.12

☆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 しつ(g)	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	
2 (月)		きりぼし だいこん 切干大根とじゃが芋の煮物	いも にもの キャベツとツナのサラダ	605 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 ぶたにく わかめ ツナ	きりぼしだいこん キャベツ にんじん コーン	しょうゆ す しお こしょう
3 (火)		ココアパン セルフサンド (シャキシャキ水菜)	みずな 野菜いっぱいスープ	590 21.3	コッパパン あぶら テーブルロール さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	みずな たまねぎ キャベツ にんじん	ココア しお こしょう スープベースチキン
4 (水)		さば に 鯖のみそ煮	もやしのごまあえ けんちん汁	632 26.7	こめ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ	しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	けずりぶし(だし) みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ
5 (木)		はっほうさい 八宝菜	だいず いそに 大豆の磯煮	590 24.7	こめ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ にぼし(だし)
6 (金)		まーぼーだいこん 麻婆大根	かしわのこはくあげ	720 27	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりにく あかみそ	つちしょうが にんにく だいこん たまねぎ 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
9 (月)		とりにく 鶏肉のしょうが焼き	いた いだ ひじきのガーリック炒め さつま汁	589 27.4	こめ さとう でんぶん さといも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン ぶたにく しんしゅうみそ	しょうが ピーマン コーン にんにく だいこん にんじん ねぎ	にぼし(だし) しょうゆ さけ みりん しお こしょう
10 (火)		ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮	キャベツのソテー	657 25.5	ミルクパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン パセリ キャベツ	しお こしょう スープベースチキン
11 (水)		ちくわのカレー揚げ 白菜のみそ汁	あ はくさい たきこみの おこわです。	670 26.7	こめ もちごめ あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	しょうゆ さけ しお にぼし(だし) カレーこ
12 (木)		だいこん ぶたにく に 大根と豚肉の煮つけ	ちゅうか もやしとわかめの中華サラダ	567 18.9	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリーンピース もやし コーン	しょうゆ さけ す うすくちしょうゆ しお
13 (金)		さかな 魚のフライカクテルソースぞえ	こまつな 小松菜のごまあえ キャベツのみそ汁	655 25.8	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ あかみそ	こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	にぼし(だし) しお しょうゆ ケチャップ こしょう ウスターソース
16 (月)		さんしょくやさい 三色野菜のナムル	新献立 サムゲタンスープ	601 26.5	こめ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しんしゅうみそ	にんじん もやし にら しょうが にんにく しろねぎ	しょうゆ さけ スープベースチキン しお みりん
17 (火)		フライドチキン ABCスープ	クリスマスこんだて カップケーキ	740 28.3	コッパパン こむぎこ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ コーン パセリ	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
18 (水)		さかな たつたあ 魚の竜田揚げ	冬至こんだて 糸寒天のサラダ	697 26.1	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム つばす あぶらあげ あかみそ	しょうが かんてん キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ	さけ しょうゆ にぼし(だし) す
19 (木)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ(みかん)		684 21.8	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ヨーグルト こなチーズ	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん	しお こしょう 加ーこ ケチャップ トマト・スト チャップ クスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダシ

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。
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

じゃがいも 北海道他
さといも 愛媛他
セロリー 長野他
にら 高知
にんにく 青森
パセリ 愛知他
えのきたけ 長野他
もやし 岐阜
たけのこ 京都
かぼちゃ 北海道他
みずな 京都他
しょうが 高知
たまねぎ 北海道
にんじん 長崎他
切干大根 宮崎
きゅうり 京都他
かぶ 京都
ピーマン 茨城
干し椎茸 九州他
ごぼう 青森他



つばす 日本海
ホキ ニュー・ラッド

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21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。



