



1月にんだてよていひょう



R7.1

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			エネルギー (kcal) たんぱく 脂質	おもなざいりょう			そのだの ちようみりょう
	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	からだのちようしをととのえる	
9 (木)		ごはん 魚の照焼き 紅白なます	さかな 照り焼き こうはく きょうふう しる 京風みそ汁	621 25.7	こめ さとう ごま さといも でんぶん	ぎゅうにゅう さわら しろみそ しんしゅうみそ	だいこん にんにく ほうれんそう 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)
10 (金)		ひじきごはん かしのこはく揚げ ぶどう豆 野菜のすまし汁	あ かし まめ やさい 野菜のすまし汁	678 29	こめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう だいず ひじき わかめ とりにく あぶらあげ	にんじん グリンピース しょうが たまねぎ キャベツ えのきだけ	みりん さけ しょうゆ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ しお
14 (火)		こがたパン スパゲティミートソース 野菜炒め	あ 野菜炒め	679 26.1	こがたパン さとう オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
15 (水)		ごはん ししゃものからあげ 小松菜のごま和え かきたま汁	あ 小松菜のごま和え	609 23.2	こめ でんぶん あぶら ごま さとう	たまご ししゃも わかめ とうふ	こまつな にんじん もやし ねぎ	けずりぶし(だし) しょうゆ しお うすくちしょうゆ
16 (木)		ごはん 厚揚げのみそチーズ焼き 中華もやし チンゲンサイのスープ	あ 厚揚げのみそチーズ焼き ちゅうが 中華もやし チンゲンサイのスープ	635 26.4	こめ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チーズ ぶたにく しろみそ	たまねぎ しめじ もやし チンゲンサイ たけのこ にんじん しょうが	スープベースチキン しお こしょう みりん しょうゆ さけ うすくちしょうゆ
17 (金)		わかめごはん 切り干大根とじゃがいもの煮物 白菜とツナのサラダ	きりほしだいこん じゃがいも 白菜とツナのサラダ	601 20.1	こめ むぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	きりほしだいこん きゅうり はくさい レモン	しょうゆ マヨネーズ す しお こしょう
20 (月)		ごはん 焼き魚(鮭) 煮びたし とうふのみそ汁	あ 焼き魚(鮭) 煮びたし とうふのみそ汁	610 28.2	こめ さとう	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ	ほうれんそう ねぎ はくさい もやし	にぼし(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ
21 (火)		コッパン 音のシチュー キャベツのサラダ みかん	あ 音のシチュー キャベツのサラダ みかん	622 26.2	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム お肉炒め ぶたにく	はくさい にんじん キャベツ みかん	けずりぶし(だし) しお こしょう す
22 (水)		ごはん くじらのオーロラ煮 ごま和え 大根のみそ汁	あ 大根のみそ汁	608 27.1	こめ ごま こむぎこ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ しんしゅうみそ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	にぼし(だし) さけ しょうゆ ケチャップ ウスターソース
23 (木)		おとくごはん 乙訓歴史カレー フルーツのヨーグルト和え (もも・パイナップル・みかん)	あ 乙訓歴史カレー フルーツのヨーグルト和え (もも・パイナップル・みかん)	697 21.6	こめ こむぎこ あぶら むぎ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぎゅうにく チーズ お肉炒め ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん もも パイン	しお こしょう 加こ ケチャップ トマトペースト チョップ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加がも
24 (金)		ごはん セレクトソースのカツ丼 野菜いっぱいスープ	あ セレクトソースのカツ丼 野菜いっぱいスープ	688 28.7	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 とりにく ベーコン あかみそ	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ はくさい	しお こしょう さけ しょうゆ みりん ウスターソース スープベースチキン
27 (月)		ごはん 油淋鶏 豆腐チゲスープ	あ 油淋鶏 豆腐チゲスープ	688 26.6	こめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さめ ひじき とりミンチ あぶらあげ あかみそ	ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい	さけ しょうゆ しお にぼし(だし) す
28 (火)		あじつぱパン ポトフ もやしとツナのソテー	あ ポトフ もやしとツナのソテー	671 25.2	あじつぱパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	す こしょう しょうゆ しお うすくちしょうゆ スープベースチキン
29 (水)		げんまいり ごはん 麻婆大根 ひじきのガーリック炒め	あ 麻婆大根 ひじきのガーリック炒め	586 19.3	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひじき ベーコン あかみそ	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	しょうゆ さけ トウパンジャン しお こしょう
30 (木)		わふう チキンライス じゃがいものからあげ 白菜スープ	あ じゃがいものからあげ 白菜スープ	557 20.3	こめ げんまい あぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく むきえび	たまねぎ にんじん パセリ はくさい ほししいたけ はなな しょうが	しお こしょう しょうゆ みりん ケチャップ スープベースチキン けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ
31 (金)		ごはん 煮魚(鯛) 福豆 さつま汁 きゃべつのおかか和え	あ 煮魚(鯛) 福豆 さつま汁 きゃべつのおかか和え	658 29	こめ さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし はなかつお ぶたにく しんしゅうみそだいず	しょうが きゃべつ だいこん にんじん ねぎ	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ にぼし(だし)

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(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道他
牛肉	北海道他
豚肉	鹿児島 宮崎
鶏肉	宮崎 兵庫県
卵	京都
牛乳	京都

金時人参	京都	チンゲン菜	静岡
人参	長崎他	パセリ	香川他
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	宮崎	白ねぎ	大分他
さけ	北海道	ししゃも	アイスランド
いわし	国内産		

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も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、「**昔の給食時間にタイムスリップしよう!**」です。

給食の歴史や当時に再現した給食について学び、また食べ物や食文化を大切にし、給食に関わる多くの人々に感謝する気持ちを持ちましょう。

