



# 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)				
3 (月)		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	568 24.7	こめ さとう	しろさとう あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし たまごのり あかみそ	かまぼこ ちくわ とうふ ぶたにく	にんじん グリルピーマン 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 うすくちしょうゆ
4 (火)		かしのこはく揚げ やさしい 野菜いっぱいスープ		646 26.4	ミルクパン あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ	しょうゆ しお こしょう スープベース
5 (水)		焼き魚(魚) ひじきの炒め煮 ぶた 豚もやしスープ		653 29.3	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき しんしゅうみそ	あぶらあげ ぶたにく あかみそ	にんじん しょうが	にんにく もやし	しょうゆ スープベースチキン ポークベース にぼし(だし)
6 (木)		ビーフカレー フルーツのヨーグルト和え(みか)		688 21.9	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 ヨーグルト スキムミルク こなチーズ	ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリ	しょうが にんじん みかん	しお こしょう カレー-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
7 (金)		麻婆豆腐 きびなごのチーズ揚げ		669 28.4	こめ あぶら ごまあぶら コーンスターチ	げんまい 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 きびなご チーズ	しょうが たまねぎ たけのこ には	にんにく にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ トマトソース すしお うすくちしょうゆ
10 (月)		切り干大根とじゃがいもの煮物 キャベツのソテー		579 19.2	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 ベーコン	きりぼしだいこん にんじん キャベツ		しょうゆ しお こしょう
11 (火)		スパゲティミートソース やさしい 野菜炒め		679 26.1	こがたパン くり-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 には	しお トマトピューレ こしょう ケチャップ しょうゆ
12 (水)		かしの甘辛煮 干草和え すまし汁	卒業・進級のお祝いに炊きます。	659 29.2	こめ 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)
13 (木)		肉みそ丼 ワンタンスープ			こめ ごま でんぶん ごまあぶら	あぶら さとう わんたん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぶたにく あかみそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく たけのこ	にんじん ほししいたけ しょうが キャベツ	しょうゆ みりん さけ トウバンジャン しお こしょう スープベースチキン
14 (金)		肉じゃが(豚肉) 中華もやし セレクトデザート (プリン・抹茶プリン・みかんゼリー)		664 23.2	こめ さとう ごま	じゃがいも あぶら ごまあぶら プリンのもと	ぎゅうにゅう スキムミルク	ぎゅうにく	たまねぎ グリルピーマン	にんじん もやし	しょうゆ しお こしょう スープベース
17 (月)		八宝菜 ひじきのソテー		594 24.7	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび	ひじき ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし には コーン	しお しょうゆ
18 (火)		セルフサンド(ドライカレー) 糸寒天のスープ	6年生 リクエスト献立	780 27.4	こがたパン テーブルロール ごまあぶら	さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ	ぎゅうミンチ ベーコン	キャベツ にんじん チンゲンサイ いとかんてん	たまねぎ ピーマン にんにく ほししいたけ	しお ケチャップ ウスターソース こしょう スープベースチキン

## 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
には	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	グリルピーマン	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		

長岡京市地元産  
キャベツ 小松菜  
ねぎ 大根 花菜

さば 国産

\*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。  
12日には赤飯を炊いてお祝いします。

