


















こんだてよていひょう



☆牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

R8.1 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(%) (g)	お も な ざ い り ょ う			そのたの ちょうみりょう
	しゅよく	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	
9 (金)		ごはん	さかな て や 魚の照り焼き 紅白なます きょうふう 京風みそ汁 <div>お正月献立</div>	639 25.7	こめ さとう でんぶん さといも ごま	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ みそ さわら	だいこん 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
13 (火)		こがたパン	スパゲティミートソース フレンチサラダ	704 25.8	こがたパン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	キャベツ にんじん たまねぎ コーン	しお こしょう ケチャップ す トマトピューレ
14 (水)		ごはん	かしわのこはく揚げ カラフルおひたし だいこん 大根のみそ汁	676 26.2	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが コーン にんじん はくさい ほうれんそう だいこん ねぎ	しょうゆ にぼし(だし)
15 (木)		ごはん	かしわのすきやき煮 ひじきのソテー	591 19.7	こめ じゃがいも さとう ふ こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ひじき	たまねぎ はくさい ねぎ にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ
16 (金)		げんまいいり ごはん	まーぼーだいこん 麻婆大根 じゃこのカレー風味揚げ	596 20.6	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たづくり あおのり 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 トウバンジャン カレーこ
19 (月)		わかめ ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃがいもの煮物 おひたし	571 19.7	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 かつおぶし	にんじん キャベツ きりぼしだいこん ほうれんそう	しょうゆ
20 (火)		あじつけパン	みそ風味シチュー もやしのナムル	700 26.9	あじつけパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう スkimミルク ぶたにく ちくわ みそ	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし ほうれんそう	しお こしょう す しょうゆ
21 (水)		ひじきごはん	ししゃものから揚げ ぶどう豆 キャベツとにんじんのみそ汁	631 26	こめ あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき だいず あぶらあげ わかめ ししゃも あかみそ	にんじん グリーンピース キャベツ たまねぎ	みりん さけ しょうゆ にぼし(だし)
22 (木)		ごはん	ちゃんこ鍋 中華もやし	535 19.3	こめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい ねぎ もやし	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし)
23 (金)		ごはん	はっほうさい 八宝菜 青のりピーンズ	596 24	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず あおのり	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 キャベツ	しお しょうゆ
26 (月)		むぎごはん	カレーライス じもとさんだいこん 地元産大根のサラダ	675 21.2	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう スkimミルク とりにく ハム 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 だいこん キャベツ	ターメリック クミン カレーこ ケチャップ トマトペースト す チャツネ しょうゆ ウスターソース しお カルダモン こしょう
27 (火)		コッペパン	シェパードパイ スコッチブロス	639 24.3	コッペパン あぶら じゃがいも バター むぎ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく ひよこまめ ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターソース トマトペースト スープベースチキン
28 (水)		ごはん	さかな たつたあ 魚の竜田揚げ ゆうすげ村のふろふき大根 けんちん汁	671 25.8	こめ でんぶん あぶら さとう 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 しろみそ	しょうが だいこん ゆず にんじん ごぼう ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
29 (木)		ごはん	スクランブルオムライス 白菜スープ へんしんフルーツポンチ	578 21.4	こめ むぎ あぶら でんぶん こめこマカロニ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが	しろワイン しお ケチャップ こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
30 (金)		ごはん	ワタナベさんの中華なべ きびなごのチーズ揚げ	623 27.4	こめ ごまあぶら あぶら コーンスターチ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご チーズ	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい ほししいたけ にら	しお みりん さけ トウバンジャン しょうゆ スープベースチキン

給食週間・絵本や物語に出てくるするこんだて

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 兵庫他
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

*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、
「物語に出てくる料理を楽しもう！」
です。

絵本や物語に出てくる料理を再現した
献立を体験し、また食べ物や食文化
を大切に、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。

