



1月

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) たんぱくしつ (g)	おもなざいりよう			そのたの 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	からだをつくるものとなる	からだのちょうしをととのえる				
9(金)	ごはん 	さかなて 魚の照り焼き 京風みそ汁	こうはく 紅白なます お正月献立	639 25.7	こめ でんぶん ごま	さとう さといも さわら	ぎゅうにゅう しろみそ さわら	とりにく みそ	だいこん きんときんじん	ほうれんそう	みりん さけ しょうゆ しおす
13(火)	ごがたパン 	スパゲティミートソース フレンチサラダ		704 25.8	ごがたパン オリーブオイル さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ぎゅうひきにく ハム	キャベツ たまねぎ	にんじん コーン	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ
14(水)	ごはん 	かしわのこはく揚げ 大根のみそ汁	あ たいこん しる	676 26.2	こめ あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん みそ	コーン はくさい ほうれんそう	しお ゆ にほし(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 さとう こんにゃく	じゃがいも ふ あぶら	ぎゅうにゅう やきどうふ	とりにく ひじき	たまねぎ ねぎ コーン	はくさい にんじん 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 あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たづくり あかみそ	ぶたひきにく あおのり	しょうが だいこん にんじん あかみそ	にんにく たまねぎ だけのこ ほししいたけ	しお ゆ さけ トウパンジャン カレーご
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	にもの	571 19.7	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 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	しお 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 じゃがいも こむぎこ ごま	あぶら バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	スキムミルク ちくわ みそ	たまねぎ グリンピース ほうれんそう	にんじん もやし	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 ぶどうまめ キャベツとにんじんのみそ汁		631 26	こめ さとう	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ	とりにく だいす わかめ	にんじん キャベツ	グリンピース たまねぎ	みりん さけ しょうゆ にほし(だし)
22(木)	ごはん 	ちゃんこ鍋 中華もやし	なべ ちゅうか	535 19.3	こめ ごま	ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	みそ	しょうが こんにゃく	にんにく にんじん はくさい	しお しょうゆ さけ みりん けすりぶし(だし)
23(金)	ごはん 	はっぽうさい 八宝菜 青のりピーンズ	あお	596 24	こめ あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり	ぶたにく だいす	しょうが にんじん だけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし	しお しょうゆ
26(月)	むぎごはん 	カレーライス 地元産大根のサラダ	じもとさんだいこん	675 21.2	こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	スキムミルク カレーご	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	つちしょうが にんじん だいこん	ターミリック ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターーソース 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 スコッチプロス		639 24.3	コッペパン じゃがいも むぎ	あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ベーコン ひよこまめ ぎゅうひきにく	たまねぎ キャベツ	にんじん	しお こしょう ケチャップ トマトピューレ ウスターーソース 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 ゆうすけ村のふろふき大根 けんちん汁	さかな たつた あ ゆうすけ 村の ふろふき だいこん けんちん じる	671 25.8	こめ あぶら じゃがいも	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	さば とうふ しろみそ	しょうが ゆず ごぼう ねぎ	だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ けすりぶし(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	はくさい	578 21.4	こめ あぶら こめこマカロニ	むぎ でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	とりにく ベーコン	たまねぎ ピーマン はくさい ねぎ	にんじん にんにく ほししいたけ しょうが	しひワイン 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	ちゅうか あ きびなご のチーズ 揚げ	623 27.4	こめ あぶら コムギ	ごまあぶら コーンスター	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく たまご チーズ	しょうが にんじん はくさい にら	にんにく もやし ほししいたけ	しお みりん さけ トウパンジャン しょうゆ スープベースチキン

給食食材 产地情報

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 玄米	福井 北海道他

金時人参 人参 土生姜 たまねぎ にら さといも じゃがいも	京都 長崎他 高知 北海道他 高知 愛媛他 じゅわん 北北海道他
大根 白ねぎ	青森 岐阜 京都 栃木他 大分他

チングン菜 パセリ セロリー にんにく もやし ほうれんそう 白ねぎ	静岡 香川他 静岡他 青森 岐阜 京都 大分他
ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草 大根 キャベツ	

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。



牛肉	北海道他
豚肉	鹿児島 宮崎
鶏肉	宮崎 兵庫他
卵	京都

さけ いわし	北海道 国内産
ししゃも	アイスランド

* 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。