



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(%)	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)				
2 (月)	ちらしずし	キャベツと鶏肉のみそ炒め すまし汁	ひなまつり献立	567 23.1	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう しらすぼし たまご あかみそ	とりにく ちくわ とうふ	にんじん グリビ-ス しょうが ピーマン	ほししいたけ ねぎ キャベツ えのきだけ	しょうゆ トウモロコシ さけ けずりぶし(だし) すし うすくちしょうゆ
3 (火)	ミルクパン	白菜のクリームグラタン レンズ豆のスープ		710 28.2	ミルクパン あぶら	こむぎこ マカロニ バター	ぎゅうにゅう スキムミルク ウィンナー	とりにく チーズ レンズまめ	はくさい にんじん コーン	たまねぎ キャベツ	しょうゆ しお こしょう スープ-スライス
4 (水)	ごはん	豚丼 キャベツのつるつる炒め		612 22.3	こめ さとう	あぶら マロニー	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	しょうが たまねぎ	キャベツ にら	しお こしょう しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし)
5 (木)	むぎごはん	チキンカレー フレンチサラダ		675 20.1	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	こなチーズ スキムミルク	にんにく たまねぎ セロリ ねぎ	しょうが にんじん だいこん	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 す
6 (金)	ごはん	魚の南蛮漬け 三色野菜のナムル 大根のみそ汁		676 25.5	こめ でんぶん さとう ごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう つばす	あぶらあげ みそ	もやし にら ねぎ	にんじん だいこん	しょうゆ す みりん しお
9 (月)	ごはん	かしわのこはく揚げ おひたし かきたま汁		667 27.6	こめ あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく かつお	たまご とうふ	しょうが ほうれんそう ねぎ	キャベツ にんじん	しょうゆ しお うすくちしょうゆ
10 (火)	こがたパン	スパゲティミートソース 野菜炒め		649 23.2	こがたパン お-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	キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら	しお トマトピューレ こしょう ケチャップ しょうゆ
11 (水)	わかめごはん	肉じゃが 大根と九条ねぎのサラダ		651 18.7	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	こんにゃく あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく	たまねぎ グリビ-ス ねぎ	にんじん だいこん	しょうゆ しお こしょう
12 (木)	ごはん	魚のカレー焼き ひじきとツナのソテー キャベツと玉ねぎのみそ汁	新メニュー	580 24.1	こめ あぶら さとう	あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ	ひじき ツナ あかみそ	しょうが コーン たまねぎ	にんじん キャベツ ねぎ	しょうゆ さけ カレー-しお こしょう にほし(だし)
13 (金)	ごはん	ちゃんこ鍋 大豆とじゃこの揚げ煮		620 27.5	こめ あぶら ごま	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たづくり	ぶたにく だいす みそ	しょうが だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい	しお しょうゆ さけ みりん けずりぶし(だし)
16 (月)	がんまいりごはん	麻婆豆腐 もやしとわかめの中華サラダ		606 22.7	こめ あぶら ごま ごまあぶら	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ	わかめ とうふ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ もやし	しょうゆ さけ トウモロコシ うすくちしょうゆ しお
17 (火)	こがたパン	かしわのケチャップ煮 野菜いっぱいスープ カップケーキ		682 25.5	こがたパン あぶら こむぎこ	でんぶん さとう バター	ぎゅうにゅう 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 ケチャップ ウスターソース しお こしょう ココア スープベースチキン
18 (水)	せきはん	魚の甘酢ソースかけ カラフルおひたし たまごとじ汁	卒業・進級 のお祝いに	706 28.8	こめ ごま でんぶん ごまあぶら	もちごめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あすき かつお	たまご とりにく はまち	しょうが コーン はくさい	ねぎ にんじん ほうれんそう	しお さけ す しょうゆ うすくちしょうゆ

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
にら	高知	にんにく	青森
セロリ	静岡県	パセリ	香川他
ピーマン	高知	グリビ-ス	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。
18日には赤飯を炊いてお祝いします。

