



4月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	カリ- (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
13(水)	わかめごはん 		きりぼしだいこんと じゃがいものにも ツナとほうれんそうのあえもの	595 20.5	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	わかめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゆう ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん もやし	こんにやく ほうれんそう
14(木)	ごはん 		はっぼうさい だいのいそに	593 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび ひじき	ぶたにく だいの	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
15(金)	ごはん 		さかなフライカクテルソースぞえ もやしのカレーソー みそする(キャベツ・にんじん)	655 25.6	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう たまご みそ	ホキ わかめ	もやし キャベツ たまねぎ	パセリ にんじん
18(月)	むぎごはん 		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	688 21.7	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ヨークアソド	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん
19(火)	こがたパン 		スパゲティミートソース フレンチサラダ	708 27.7	パン オリーブあぶら さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにく ハム	パセリ キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし
20(水)	げんまいりごはん 		マーボー豆腐 きびなごのチーズあげ	672 28.3	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゆう とうふ きびなご こなチーズ	ぶたにく みそ たまご	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
21(木)	ごはん 		とりそぼろどん もやしのナムル みそする(じゃがいも)	613 25.7	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゆう あぶらあげ	のり ちくわ みそ	たまねぎ ほししいたけ もやし	にんじん しょうが ほうれんそう
22(金)	たけのこごはん 		キャベツのツナいため おやこスープ	566 22.9	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま かたくりこ	あぶらあげ ツナ とりにく	ぎゅうにゆう たまご	たけのこ キャベツ ほうれんそう	にんじん にら
25(月)	ごはん 		すきやきに きゅうりともやしのごまあえ	607 23.4	こめ ふ ごま	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう とうふ	ぎゅうにく	たまねぎ こんにやく きゅうり	ごぼう ねぎ もやし
26(火)	ミルクパン 		かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ	646 26.4	パン あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
27(水)	たけのこずし 		いとこんにやくのだいのにも すましじる	603 24.8	こめ あぶら	さとう	しらすぼし のり だいの とうふ	たまご ぎゅうにゆう ぶたにく	たけのこ ほししいたけ こんにやく しょうが	にんじん ふき さやいんげん えのきだけ ねぎ
28(木)	ごはん 		さばのたつたあげ ひじきのソテー みそする(たまねぎ)	626 24.6	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	さば とうふ みそ	しょうが とうもろこし ねぎ	にんじん にら たまねぎ

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
4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)

*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。

米 京都(キヌヒカリ)
麦 福井
玄米 北海道、佐賀、福岡

牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

たまねぎ 長崎他
じゃがいも 鹿児島他
にんじん 鹿児島他
キャベツ 滋賀他
ねぎ 京都、滋賀
セロリー 長野他
ほうれん草 京都、滋賀
ふき 大阪

にら 高知
にんにく 青森他
ピーマン 香川他
パセリ 高知
しょうが 高知
もやし 岐阜
ごぼう 栃木
えのきだけ 長野

さば 京都
ホキ ニューージーランド
きびなご 長崎

大豆 北海道
切干大根 宮崎

長岡京市地元産 たけのこ