



1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	加リ- (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ 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	
12 (木)	ごはん 		かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	645 26	こめ ごま	さとう さといも	ぎゅうにゆう みそ	とりにく	しょうが だいこん はなな	にんにく きんときにんじん
13 (金)	げんまいりごはん 		マーボーだいこん きびなごのチーズあげ	641 23.7	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 みそ たまご	ぶたにく きびなご こなチーズ	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
16 (月)	わかめごはん 		きりぼしだいこんとじゃがいものにももの しらすあえ	574 19.2	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう しらすぼし	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	こんにゃく はくさい
17 (火)	あじつけパン 		クリームに こまつなとハムのソテー	692 24.2	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゆう スキムミルク	とりにく ハム	たまねぎ パセリ こまつな	にんじん きゃべつ
18 (水)	ごはん 		はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	590 24.2	こめ かたくりこ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび かえりじゃこ	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし
19 (木)	ぶたキムチごはん 		キャベツのツナいため おやこスープ	573 24.2	こめ ごまあぶら ごま かたくりこ	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく ツナ とりにく	ぎゅうにゆう たまご	はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう	にんじん にら
20 (金)	ごはん 		さかなのあまずソースかけ ちぐさあえ みそしる(はくさい)	680 27.4	こめ かたくりこ ごまあぶら ごま	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう とうふ みそ	つばす あぶらあげ	しょうが もやし こまつな	ねぎ にんじん はくさい
23 (月)	ごはん 		きりたんぼなべ もやしのあまずに	581 19.4	こめ あぶら	きりたんぼ さとう	ぎゅうにゆう ツナ	とりにく	だいこん ごぼう ほししいたけ もやし	にんじん こんにゃく ねぎ
24 (火)	こがたパン 		ながさきちゃんぽんスープ じゃこのカレーふうみあげ かすていら	590 22.4	パン こむぎこ さとう	あぶら こめこ	ぎゅうにゆう えび かえりじゃこ たまご	ぶたにく とうにゆう あおのり	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
25 (水)	ごはん 		とかちおびひろのぶたどん コロコロホットサラダ	706 26.6	こめ さとう	あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゆう	たまねぎ しょうが とうもろこし	にんにく えだまめ
26 (木)	ごはん 		ホルモンあげ じょうしゅうサラダ みそしる(とうふ)	625 21.2	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご とうふ みそ	ちくわ ツナ わかめ	こんにゃく キャベツ ねぎ	きゅうり にんじん
27 (金)	えびめし 		かしわのレモンソースかけ やさしいっぱいスープ	643 26.9	こめ さとう かたくりこ	むぎ あぶら	えび とりにく	ぎゅうにゆう ベーコン	たまねぎ しょうが にんじん	グリーンピース レモン キャベツ
30 (月)	むぎごはん 		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	683 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨークアシド	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 みかんかん
31 (火)	こがたパン 		スパゲティミートソースかけ だいこんサラダ	687 26.9	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 だいこん	たまねぎ キャベツ

給食週間「日本全国の味を楽しもう」

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)

*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 北海道他
しょうが 高知
パセリ 長野他
セロリー 静岡他
きゅうり 滋賀他

金時にんじん 香川他
にんにく 青森
にら 高知
ごぼう 栃木他
にんじん 京都他

つばす 京都
きびなご 長崎
しらすぼし 兵庫他

長岡京市地元産 キャベツ、小松菜、大根、
白菜、ほうれんそう、ねぎ、花菜