



2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	カロリー (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	
1(水)	ごはん 		すきやきに さんしよくやさいのナムル	586 21.3	こめ ふ ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゆう とうふ	とりにく	たまねぎ こんにやく もやし にら	はくさい ねぎ にんじん
2(木)	ごはん 		ちくわのチーズいそべあげ ひじきのいために たぬきじる	696 24.4	こめ あぶら かたくりこ	こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう あおのり ひじき さつまあげ	ちくわ こなチーズ あぶらあげ	にんじん えのきだけ しょうが	こんにやく ねぎ
3(金)	ごはん 		にざかな(いわし) はななのごまあえ みそしる(とうふ) ふくまめ	647 28.2	こめ ごま	さとう	ぎゅうにゆう とうふ みそ	いわし わかめ ふくまめ	しょうが はくさい	はなな ねぎ
6(月)	わかめごはん 		きりぼしだいこんとじゃがいものにも キャベツのつつるため	600 19	こめ じゃがいも さとう	おぎ あぶら マロニー	わかめ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	きりぼしだいこん こんにやく にら	にんじん キャベツ
7(火)	こくさんこむぎパン 		かしわのこはくあげ わふうミネストローネ プリン	689 29.1	パン あぶら	かたくりこ オリーブあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン スキムミルク	とりにく みそ	しょうが にんじん トマト	たまねぎ だいこん
8(水)	ごはん 		さかなのてりやき(さわら) ちぐさあえ かすじる	647 27.9	こめ かたくりこ さといも	さとう ごま	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	さわら あぶらあげ	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん
9(木)	ごはん 		はっぽうさい だいずとちくわのにつけ	591 24.7	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび だいず	ぶたにく ちくわ	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
10(金)	ごはん 		ししゃものからあげ はくさいとツナのサラダ みそしる(だいこん)	641 23.9	こめ ごま あぶら	さとう かたくりこ マヨネーズ	はなかつお ぎゅうにゆう ツナ みそ	あおのり ししゃも あぶらあげ	きゅうり レモンじる ねぎ	はくさい だいこん
13(月)	ごはん 		とりにくのバーベキューソース ワントンスープ	594 23.1	こめ あぶら ごまあぶら	さとう ワントンのかわ	ぎゅうにゆう ぶたにく	とりにく	しょうが レモンじる たけのこ キャベツ	にんにく にんじん ほししいたけ もやし ねぎ
14(火)	バターパン 		チリコンカン フレンチサラダ	722 28.7	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ハム	だいず	たまねぎ にんにく とうもろこし	にんじん キャベツ
15(水)	ごはん 		やきざかな(さば) はくさいのゆかりあえ たまごスープ	640 30.6	こめ	かたくりこ	ぎゅうにゆう しらすぼし かまぼこ	さば たまご	はくさい にんじん	キャベツ こまつな
16(木)	おぎごはん 		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	679 21.2	こめ あぶら バター	おぎ 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
17(金)	だいずごはん 		きびなごのチーズあげ みそしる(キャベツ・にんじん)	584 23	こめ こむぎこ あぶら	さとう コーンスターチ	だいず ぎゅうにゆう たまご わかめ	あぶらあげ きびなご こなチーズ みそ	にんじん ほししいたけ キャベツ	ごぼう さやいんげん たまねぎ
20(月)	げんまいりごはん 		マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	603 21.4	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	ぎゅうにゆう みそ あおのり	ぶたにく かえりじゃこ	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
21(火)	こくとうパン 		やきコロッケ やさしいっぱいスープ	629 21.6	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく とうにゆう	たまねぎ キャベツ	にんじん
22(水)	ごはん 		つばすのたつたあげ やさしいため みそしる(こまつな)	654 25.1	こめ あぶら	かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう あぶらあげ	つばす みそ	しょうが にんじん にら	キャベツ もやし こまつな
24(金)	ごはん 		みそかつどん はくさいスープ	671 30.5	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ あぶら ごまあぶら かたくりこ	とりにく みそ ぶたにく	たまご ぎゅうにゆう えび	にんにく にんじん ほししいたけ しょうが	キャベツ はくさい ねぎ
27(月)	わかめごはん 		かんとくに もやしのあまずに	589 24.5	こめ じゃがいも	おぎ さとう	わかめ とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゆう あつあげ さつまあげ	こんにやく だいこん	にんじん もやし
28(火)	セレクトあげパン 		セルフサンド(ドライカレー) きらきらスープ	579 24.7	パン あぶら	さとう こめこマカロニ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ベーコン	ひよこまめ ペーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ピーマン にんにく とうもろこし

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。

2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	じゃがいも	北海道
しょうが	高知	にんにく	青森
パセリ	香川他	にら	高知
セロリー	長野他	ごぼう	栃木他
きゅうり	京都他	にんじん	京都他
ピーマン	高知他	グリーンピース	北海道

つばす	京都	さわら	京都
きびなご	長崎	ししゃも	アイランド
しらすぼし	兵庫他	いわし	国内
さば	京都		

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