



3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 		にくみそどん ちゅうかスープ	631 24.8	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ	みそ たまご とうふ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく ほししいたけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
2(木)	ごはん 		じゃがいもとあつあげのもの ひじきのソテー	644 22.3	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゆう あつあげ	とりにく ひじき	たまねぎ さんどまめ にら	にんじん とうもろこし
3(金)	ちらしずし 		はくさいのツナいため はななのすましじる	558 22.9	こめ あぶら	さとう ごま	しらすぼし たまご ぎゅうにゆう かまぼこ	ちくわ のり ツナ とうふ	にんじん グリーンピース ほうれんそう	ほししいたけ はくさい はなな
6(月)	ごはん 		かしわのあまからに キャベツのおかかあえ みそしる(とうふ)	634 27.7	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう はなかつお わかめ	とりにく とうふ みそ	しょうが ねぎ	キャベツ
7(火)	こがたパン 		スパゲティミートソース 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
8(水)	げんまいいりごはん 		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
9(木)	ごはん 		はっぼうさい 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 		つばすのみそやき キャベツのごまざあえ むらくもじる	634 27	こめ ごま	さとう	ぎゅうにゆう みそ わかめ	つばす たまご	しょうが キャベツ もやし	ねぎ にんじん
13(月)	わかめごはん 		にくじゃが もやしとツナのソテー	592 20	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 ツナ	たまねぎ こんにやく もやし	にんじん グリーンピース
14(火)	こがたパン 		かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ たけのこカップケーキ	696 25.5	パン あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ バター	ぎゅうにゆう べ-コン	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん キャベツ
15(水)	ごはん 		さばのたつたあげ ひじきのいために どさんこスープ	669 26.2	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう ひじき ぶたにく	さば あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし	にんじん たまねぎ とうもろこし
16(木)	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
17(金)	せきはん 		さかなのてりやき(さわら) ちぐさあえ すましじる	599 26.8	こめ ごま かたくりこ	もちごめ さとう	あずき さわら	ぎゅうにゆう とうふ	こまつな にんじん ねぎ	もやし えのきだけ

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)

*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	北海道他
しょうが	高知	にんにく	青森
パセリ	静岡他	にら	高知
セロリー	長野他	にんじん	長崎他
ピーマン	宮崎他	グリーンピース	北海道
三度豆	鹿児島他		

つばす	京都	さわら	京都
きびなご	長崎	しらすぼし	兵庫他
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