3月こんだてよていひょう

R6．3
長岡京市立長岡第八小学校

☆牛乳１本（200mｌ）が毎日つきます。

日付	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	おもなざいりょう 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）	そのたのちょうみりょう
1（金）	ちらしずし		ひなまつりこんだて キャベツと豚肉のみそ炒め 花菜のすまし汁	565 24.1	こめ　さとう あぶら	しらすぼし　ちくわ たまご　のり ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　かまぼこ　とうふ	にんじん　しいたけ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　ねぎ しょうが　キャベツ ピーマン　はなな	す　しお　しょうゆ けずりぶし(だし) さけ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ
4（月）	げんまいいりごはん		麻婆豆腐　新メニュー もやしとわかめの中華サラダ	624 24.3	こめ　げんまい あぶら　さとう でんぷん　ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ とうふ　みそ わかめ	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ にら　もやし　とうもろこし	しょうゆ　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ す　しお
5（火）	こがたパン		スパゲティミートソース 野菜炒め	679 26.0	パン　スパゲティ ｵﾘｰﾌﾞあぶら　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ ぎゅうミンチ	パセリ　たまねぎ キャベツ　にんじん もやし　にら	しお　こしょう ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ
6（水）	ごはん		ちくわのチーズいそべ揚げ こまツナ炒め 大根のみそ汁	710 25.1	こめ　こむぎこ あぶら　ごまあぶら さとう　ごま	ぎゅうにゅう　ちくわ のり　チーズ ツナ　あぶらあげ みそ	こまつな　もやし にんじん　たまねぎ だいこん	しお　こしょう しょうゆ にぼし(だし)
7（木）	わかめごはん		じゃが芋のあんかけ ひじきのソテー	603 17.7	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたミンチ　ひじき とうふ	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　とうもろこし にら	しょうゆ　しお こしょう
8（金）	ごはん		かしわの甘辛煮 千草あえ　すまし汁	667 24.5	こめ　ごま でんぷん　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ	しょうが　こまつな もやし　にんじん えのきだけ　ねぎ	しお　さけ　しょうゆ けずりぶし(だし)
11（月）	むぎごはん		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	691 21.4	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	ぎゅうにく　スキムミルク チーズ　ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　みかん	しお　こしょう ｶﾚｰこ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　ﾁｬﾂﾈ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ﾀｰﾒﾘｯｸ　ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
12（火）	コッペパン		さつまいもとかぼちゃのポタージュ 白菜とツナのサラダ　長三中生徒こんだて	664 22.8	パン　さつまいも あぶら　バター こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ツナ	かぼちゃ　たまねぎ にんじん　パセリ はくさい　とうもろこし	ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ　しお こしょう　す
13（水）	ごはん		魚の照焼き ひじきのいため煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	604 24.6	こめ　さとう でんぷん　あぶら	ぎゅうにゅう　さわら ひじき　あぶらあげ わかめ　みそ	にんじん　キャベツ たまねぎ　ねぎ	みりん　さけ しょうゆ にぼし(だし)
14（木）	ごはん		八宝菜 大豆とじゃこの揚げ煮	591 25.4	こめ　あぶら でんぷん　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　だいず たづくり	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　もやし キャベツ	しお　しょうゆ
15（金）	ごはん		タコライス もずくスープ 黒糖蒸しパン	732 26.4	こめ　あぶら でんぷん　こむぎこ こくとう	ひよこまめ　ぎゅうﾐﾝﾁ ぶたﾐﾝﾁ　ぎゅうにゅう もずく　とうふ たまご	たまねぎ　にんじん にんにく　キャベツ ねぎ	カレーこ　クミン　しお ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ レモンじる　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ こしょう　ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ しょうゆ ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ
18（月）	せきはん		かしわのこはく揚げ 三色野菜のナムル たぬき汁　卒業・進級のお祝いに炊きます。	690 27.1	こめ　もちごめ ごま　でんぷん あぶら　ごまあぶら	あずき　ぎゅうにゅう とりにく　さつまあげ あぶらあげ	しょうが　もやし にんじん　にら こんにゃく　えのきだけ ねぎ	しょうゆ　しお けずりぶし(だし)

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。

＊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。

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	愛知他
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
セロリー	静岡他	ピーマン	高知他

長岡京市地元産
キャベツ　小松菜
ねぎ　大根　花菜

さわら　京都他
かえりじゃこ　九州他

卒業、進級おめでとう

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。