

2月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R6.2月

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	こんだてめい	加ー (kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちょうみりょう
					エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをどとのえる	
1 (木)			みそカツ丼 たぬき汁	683	こめ	ぎゅうにゅう		しお こしょう さけ しょうゆ けずりぶしだし うすくちしょうゆ
				29.2	こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご あかみそ	にんにく	
				20.1	でんぶん	さつまあげ あぶらあげ	こんにやく しょうが えのきだけ ねぎ	
2 (金)			煮魚(いわし) 花菜のごま和え みそ汁(とうふ) 福豆	647	こめ	ぎゅうにゅう		みりん さけ しょうゆ にぼしだし
				28.1	さとう	いわし	しょうが	
				18.7	いりごま すりごま	とうふ わかめ あかみそ だいず	はなな はくさい	
5 (月)			麻婆だいこん じゃこのカレー風味揚げ	605	こめ げんまい	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ とうばんじゃん カレーこ
				21.4	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ	
				17	こむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおのり	にんじん ゆでたけのこ ほしいたけ いら	
6 (火)			かしのケチャップ煮 オニオンスープ	64	パン	ぎゅうにゅう		しょうゆ ケチャップ しお こしょう ウスターソース スーパースチキン
				26.5	でんぶん あぶら さとう	とりにく	しょうが	
				24.3	あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ ほうれんそう	
7 (水)			豆腐の五目煮 もやしとツナのソテー	588	こめ むぎ	ぎゅうにゅう わかめ		さけ しょうゆ す
				24	あぶら さとう	とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	
				15.9	さとう あぶら	ツナ	もやし にんじん	
8 (木)			揚げ鶏の甘酢ソースかけ 白菜のゆかり和え かきたま汁	683	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ す しお うすくちしょうゆ けずりぶしだし
				26.6	こむぎこ てんぶん あぶら ごまあぶら	とりにく	しょうが ねぎ	
				23	さとう	しらすぼし	はくさい ゆかり	
9 (金)			焼き魚(さば) ごもくきんぴら みそ汁(大根)	652	こめ	ぎゅうにゅう		みりん しょうゆ にぼしだし
				27.1	あぶら いりごま さとう	ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく しょうが	
				21.9	でんぶん	あぶらあげ みそ	だいこん ねぎ	
13 (火)			カントリーポテト 野菜いっぱいスープ プリン	683	バターパン	ぎゅうにゅう		しお こしょう ローリエ スーパースチキン プリンのもと
				21.7	あぶら	こなチーズ	じゃがいも	
				24.9	こむぎこ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	
14 (水)			チャプチェ★ 中華スープ	567	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ コチジャン スーパースチキン しお うすくちしょうゆ
				19.6	さとう マロニー いりごま ごまあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん もやし	
				14.2	あぶら	たまご わかめ とうふ	こまつな はくさいキムチ ほしいたけ キャベツ にんじん ねぎ しょうが	
15 (木)			鶏肉のレモン醤油焼き もやしのごまあえ かず汁	614	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ みりん さけかす にぼしだし
				28.7	いりごま	とりにく	レモンかじゅう	
				16.4	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし にんじん だいこん ねぎ	
16 (金)			きびなごのチーズ揚げ みそ汁	580	こめ さとう	ぎゅうにゅう だいず		しょうゆ みりん しお うすくちしょうゆ さけ けずりぶしだし にぼしだし
				23	こむぎこ コンスターチ あぶら	あぶらあげ	にんじん ごぼう ほしいたけ	
				16.8	あぶら	きびなご たまご こなチーズ	さやいんげん キャベツ たまねぎ にんじん	
19 (月)			牛肉のスタミナ炒め ワンタンスープ	594	こめ	ぎゅうにゅう		しお こしょう さけ みりん オイスターソース しょうゆ スーパースチキン
				21.9	あぶら さとう ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん いら にんにく しょうが	
				17.1	あぶら	ワンタン ごまあぶら	ぶたにく しょうが にんじん ゆでたけのこ もやし ほしいたけ キャベツ ねぎ	
20 (火)			いもとかぼちゃのポタージュ★ 野菜炒め	647	ことうパン	ぎゅうにゅう		しお こしょう しょうゆ スーパースチキン
				21.8	さつまいも あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
				20.4	あぶら	キャベツ にんじん もやし いら		
21 (水)			ちくわのチーズいそべ揚げ こまつなのこんぶ和え みそ汁(白菜)	715	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ にぼしだし
				26.6	こむぎこ あぶら	ちくわ あおのり こなチーズ		
				25.2	いりごま ごまあぶら	ツナ こんぶ	こまつな キャベツ にんじん	
22 (木)			チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	696	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		しお こしょう カレーこ しょうゆ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース クミン ターメリック カルダモン
				21.2	じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				18.2	バター	ヨーグルト	セロリー りんごかんづめ おうとうかんづめ	
26 (月)			切干大根とじゃが芋の煮物 三色野菜のナムル	586	こめ むぎ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうゆ しお
				18.7	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん	
				14.1	いりごま ごまあぶら		もやし にんじん いら	
27 (火)			セルフサンド(ドライカレー) ABCスープ	604	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ		しお カレーこ ケチャップ ウスターソース こしょう スーパースチキン
				22.7	ロールパン あぶら	ひよこまめ ぎゅうミンチ	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく	
				20.5	あぶら	マカロニ	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ	
28 (水)			八宝菜 大豆のいそ煮	600	こめ	ぎゅうにゅう		しお しょうゆ にぼしだし
				24.7	あぶら でんぶん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ	
				15.2	さとう	だいず ひじき	ゆでたけのこ もやし はくさい	
29 (木)			つばすのみそ焼き キャベツのつつる炒め すまし汁(茎わかめ入り)	658	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ とうばんじゃん しお こしょう けずりぶしだし うすくちしょうゆ
				27.6	さとう	つばす みそ	しょうが ねぎ	
				20.5	マロニー あぶら さとう	ベーコン	キャベツ いら とうふ、きわかめ えのきだけ ねぎ	

今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 京都府産 ヒノヒカリ
 麦 福井
 もち玄米 北海道、佐賀、福岡

牛肉 北海道他
 豚肉 鹿児島他
 鶏肉 宮崎
 鶏卵 京都

牛乳 京都

じゃが芋 北海道他
 にんじん 京都
 生姜 高知
 にんにく 青森
 ごぼう 青森他
 三度豆 鹿児島他
 白菜キムチ 滋賀他

玉ねぎ 北海道他
 ハセリ 静岡県
 ピーマン 高知他
 セロリ 静岡県
 もやし 岐阜
 いら 高知
 里手 愛媛他

冷凍グリーンピース 北海道
 冷凍ホールコーン 北海道

いわし 国内
 さば 国産
 きびなご 長崎

つばす 日本海
 あじ 長崎
 しらすぼし 兵庫県

ほしいたけ 大分他
 えのきだけ 長野



長岡京市産
 キャベツ 大根 白菜 花菜
 ねぎ ほうれん草 小松菜

*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。
 **マークメニューは、長岡第三中学校の生徒さんが考案されたメニューです。