




2月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしきをとのえる		たんぱく質(g)
2 (月)	ごはん	★とりそぼろどん(こうやどうふいり) こまつないため じゃがいものみそしる	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	こおりどうふ とりにく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが こまつな もやし	こいくちしょうゆ さとう みりん しお こしょう みそ にぼしだし	663 29.1
3 (火)	バターパン	バターパン いわしのアングレーズ やさしいっぱいスープ ふくめめ 	パン こむぎこ かたくりこ あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう いわし ベーコン ふくめめ	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ	さけ ウスター さとう チキンスープ しお ローリエ こしょう	661 28.5
4 (水)	ごはん	ごはん だいこんとぶたにくのにつけ さんしょくやさしいナムル	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく グリーンピース もやし こまつな	さとう こいくちしょうゆ さけ しお	558 18.7
5 (木)	だいずごはん	だいずごはん きびなごのチーズあげ はくさいのそぼろじる	こめ さとう こむぎこ かたくりこ あぶら	だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とりにく	にんじん ごぼう しいたけ はくさい しょうが ねぎ	さとう こいくちしょうゆ みりん しお さけ うすくちしょうゆ けずりぶしだし にぼしだし	598 26.3
6 (金)	ごはん	ごはん かしわのあまからに もやしのごまあえ だいこんのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが きゃべつ もやし にんじん だいこん ねぎ	さけ さとう こいくちしょうゆ にぼしだし みそ	687 26.3
9 (月)	わかめごはん	わかめごはん かしわのすきやきに もやしのカレーあじ	こめ むぎ じゃがいも おふ さとう あぶら	わかめ ぎゅうにゅう とりにく どうふ	たまねぎ こんにやく はくさい ねぎ もやし	さとう こいくちしょうゆ おす しお こしょう カレーこ	593 21.2
10 (火)	きなこパン	きなこパン セルフサンド(ツナサラダ) はくさいスープ	パン あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	きゅうり きゃべつ たまねぎ はくさい にんじん しいたけ ねぎ しょうが	さとう しお こしょう チキンスープ うすくちしょうゆ	565 19.4
12 (木)	むぎごはん	チキンカレー ★ドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゃべつ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスター こいくちしょうゆ ターメリック クミン カルダモン おす さとう	678 22.6
13 (金)	ごはん	ごはん さかなのたつたあげ はくさいのゆかりあえ すましじる	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さば しらすぼし どうふ	しょうが はくさい えのきだけ はなな	さけ こいくちしょうゆ ゆかり うすくちしょうゆ しお けずりぶしだし	596 24.1
16 (月)	ごはん	ごはん とうふのごもくに きゃべつのごまずあえ	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう どうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゃべつ もやし	さとう さけ こいくちしょうゆ しお おす	581 23.6
17 (火)	こくとうパン	こくとうパン クリームに やさしいため	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ もやし こまつな	しお こしょう こいくちしょうゆ	647 23.2
18 (水)	ごはん	ごはん つばすのみそやき もやしのナムル きゃべつとたまねぎのみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう つばす ちくわ わかめ	しょうが ねぎ もやし こまつな きゃべつ たまねぎ	さけ みそ さとう こいくちしょうゆ おす あかみそ にぼしだし	592 24.0
19 (木)	わかめごはん	わかめごはん じゃがいものあんかけ だいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン だいこん きゃべつ	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう おす	597 17.3
20 (金)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーだいこん あおのりピーンズ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	さとう こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン しお	634 23.1
24 (火)	コッペパン	【グランプリこんだて】 コッペパン チキンカツ コンソメスープ	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ウィナー	きゃべつ にんじん たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスター さとう	664 29.0
25 (水)	たきこみごはん	【グランプリこんだて】 たきこみごはん かしわのこはくあげ ちゃんこなべ	こめ かたくりこ あぶら	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう しょうが にんにく しらすき だいこん はくさい ねぎ	さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶしだし こいくちしょうゆ みりん みそ	675 29.1
26 (木)	ごはん	ごはん はっばうさい だいずのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし はくさい	しお こいくちしょうゆ さとう にぼしだし	603 24.2
27 (金)	ごはん	ごはん ちくわのチーズいそべあげ ちゅうかもやし かすじる	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま さとも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん だいこん ねぎ	こいくちしょうゆ しお みそ にぼしだし	709 26.0

～2月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ	きょうと
むぎ	ふくい
げんまい	さが ふくおか ほか
さといも	えひめ ほか
さけかす	こくさん



じもとさん(ながおかきょうしさん)
はなな こまつな ほうれんそう キャベツ
だいこん はくさい ねぎ



ぎゅうにく ほっかいどう あおもり
とりにく みやざき ひょうご ほか
ぶたにく あいち かごしま みやざき
たまご きょうと
だいず ほっかいどう
ウィナー ちば ぐんま



さば きょうと
つばす いわて
きびなご ながさき
いわし ちば きょうと ほか



じゃがいも ほっかいどう ほか にら こうち
しょうが こうち もやし ぎふ
たまねぎ ほっかいどう ほか セロリ ながの ほか
にんじん かごしま ほか えのきだけ ながの
にんにく あおもり
セロリー しずおか ほか
さんどめ かごしま ほか

