

# 令和5年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

東部B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 小学校
		(黄) おもにエネルギーのもとになる	(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子を整える	その他	
1 月	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ こうやどうふ はるやさい 高野豆腐と春野菜のたき合わせ りんご・豆乳の端午の節句ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー(端午の節句)	牛乳 むらさきいか 豚肉 高野豆腐	しょうが たけのこ にんじん だいこん さやいんげん こんにゃく ふぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	623kcal 25.8g 19.9g
2 火	ことう 黒糖パン 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	ほうれんそう とうもろこし りよくとうもやし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	542kcal 29.9g 15.8g
8 月	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ 筑前煮 きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) あじ 鶏肉	しょうが きゅうり にんじん たけのこ こんにゃく ごぼう れんこん 乾しいたけ さやいんげん 切干しだいこん りよくとうもやし	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	543kcal 24.3g 11.0g
9 火	コッペパン 牛乳 チキンハンバーグ ハッシュドポーク はるやさい 春野菜のサラダ・コールスロートレッシング	コッペパン ひまわり油 コールスロートレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	658kcal 26.7g 26.9g
10 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ホキのんにくだれかけ はる 春キャベツの塩昆布あえ トック入りすいとん風みそ汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ粉付 塩昆布 豚肉 みそ	にんにく 青ねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ 赤こんにゃく だいこん にんじん	しょうゆ けずりぶし	597kcal 24.2g 17.9g
11 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉とレバーのケチャップソース* はるさめ 春雨サラダ 八宝菜	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ いりごま ひまわり油 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豚肉 蒸しかまぼこ	りよくとうもやし カラピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ 乾しいたけ にんじん	ケチャップ 酒 米酢 塩 しょうゆ こしょう ウスターソース 中華スープ	631kcal 27.3g 19.6g
12 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚じゃが さばの塩焼き ひじきの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし みりん	605kcal 28.5g 21.9g
15 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく て や 鶏肉の照り焼き れんこんサラダ しん あつあ 新じゃがと厚揚げのあまから炒め	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 和風トレッシング じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが れんこん さやいんげん にら たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし りよくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	575kcal 29.4g 14.2g
16 火	【外国料理・イギリス】 コッペパン・いちごジャム ぎゅうにゅう コーンポテト サンデーロースト(豚肉の赤ワインソテー)* スコッチブロス(鶏肉と豆と野菜のスープ)	コッペパン いちごジャム 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ コンソメ	594kcal 28.5g 18.4g
17 水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 こあゆのから揚げ もやしのカレー炒め* かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ ハム 鶏肉 焼き豆腐	しょうが たまねぎ りよくとうもやし カラピーマン 白ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	565kcal 26.3g 16.5g
18 木	ソフトめん 牛乳 ごぼうとかぼちゃのから揚げ かいそう 海藻サラダ・しそドレッシング ジャージャー麺風ソース*	ソフトめん 上新粉 なたね油 しそドレッシング ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 乾しいたけ しょうが とうもろこし	塩 しょうゆ みりん	585kcal 24.0g 19.2g

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			②黄 おもにエネルギーの ものになる	③赤 おもに体を つくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	
19	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や あつあ とりにく に 豚肉のしょうが焼き 厚揚げと鶏肉のうま煮 きゅうりの梅かつおあえ	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお 厚揚げ 鶏肉	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん 糸こんにゃく 梅肉 さやいんげん りよくとうもやし	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	547kcal 27.2g 14.4g
22	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく あまず 豚団子の甘酢かけ チャプチェ とりにく とうふ 鶏肉と豆腐のスープ	麦ごはん なたね油 でん粉 はるさめ ひまわり油 三温糖	牛乳 ボーグミートボール 牛肉 鶏肉 わかめ 豆腐	にんにく チンゲンサイ カラピーマン たまねぎ ぶなしめじ にんじん	米酢 酒 みりん 塩 しょうゆ ケチャップ 中華スープ こしょう	624kcal 23.1g 23.3g
23	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のカレーマヨ焼き* はる あ 春キャベツのレモン和え だいずい 大豆入りミネストローネ	コッペパン マヨネーズ ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリー パセリ	塩 ケチャップ 酒 米酢 しょうゆ カレー粉 トマトピューレー コンソメ こしょう	571kcal 30.5g 19.7g
24	水	きょうどりょうり とくさんぶつ こうちけん 【郷土料理・特産物：高知県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぐる煮 あ きびなごのから揚げ ゼリー（ゆず）	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 ゼリー（ゆず）	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	585kcal 23.0g 17.2g
25	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のチンジャオロースー ピーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ビーフン	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉	たけのこ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん しょうが キャベツ	酒 みりん コチュジャン ケチャップ 塩 オイスターソース しょうゆ 中華スープ こしょう	559kcal 27.7g 15.9g
26	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 のむヨーグルト(A) かぼちゃコロッケ たなかみちゅうがっこう もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 花かつお 豚ひき肉	りよくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ	みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	699kcal 20.6g 19.0g
29	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 キャベツとごぼうのサラダ ちくわの米粉天ぷら☆ しん 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひよこまめ ゴンドレッシング じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 けずりぶし	594kcal 20.3g 20.6g
30	火	まつちや ぎゅうにゅう 抹茶パン 牛乳 チキンのハーブ焼き こめこ 米粉マカロニのナポリタン* やさしい とうにゅう 野菜の豆乳シチュー	抹茶パン ひまわり油 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも ホワトルウ 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース ケチャップ コンソメ	629kcal 32.1g 19.2g
31	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のユーリンチーソースがけ ほうれんそうともやしのナムル はる ちゅうか 春キャベツの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 白ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう りよくとうもやし カラピーマン	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	594kcal 26.6g 19.0g

☆ 29日(月) ちくわの米粉天ぷら 小学生は低学年・中学年：1個、高学年：2個です。

\*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 材料等の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の一日当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

16日 「スコッチブロス」の「ブロス」は、スープという意味で、スコットランド地方の伝統的なスープ料理です。本場では、大麦や豆がよく使われますが、給食では、米粉マカロニとひよこまめを使って、仕上げています。

17日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵・乳・小麦・大豆を使用していますがライン洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。漁獲の際に、えびとかに一緒に水揚げされます。

24日 「きびなご」は、高知県の西部に位置する宿毛湾でよく獲れます。一口大に丸めたおからを、酢でしめたきびなごで巻いた「きびなごのほおかぶり」という郷土料理があります。給食では、食べやすくから揚げにしました。

・・・保護者の方へお願い・・・

皆様からいただいております学校給食費は、すべて食材の購入費となっています。

毎月の学校給食費は期日までにお支払いいただきますようお願いいたします。

5月分の口座振替日は6月28日(水)です。

納付予定額は、小学校4,800円です。ただし、学校行事等により変更となる場合があります。