

# 令和5年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

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	
3	月	<p>【滋賀の産物を食べようデー】</p> <p>しがさんぶつ た 白ごはん (大津産米) おおつさんまい きゅうにゅう 牛乳 あつあ だいず 厚揚げと大豆のたれがらめ かんぴょうのマヨ炒め* あか こんさい に 赤こんにやくと根菜のうま煮</p>	<p>白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ ひまわり油</p>	<p>牛乳 厚揚げ 大豆 豚肉 鶏肉</p>	<p>かんぴょう こまつな 赤こんにやく にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん</p>	<p>しょうゆ みりん 塩 こしょう けずりぶし</p>	627kcal 22.1g 24.3g
4	火	<p>コッペパン・メープルジャム きゅうにゅう 牛乳 あ ホキのから揚げ だいこんサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ</p>	<p>コッペパン メープルジャム なたね油 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ</p>	<p>牛乳 ホキ粉付 鶏肉</p>	<p>だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん エリンギ</p>	<p>塩 コンソメ こしょう</p>	581kcal 24.5g 20.6g
5	水	<p>【かみかみデー】</p> <p>しがさんぶつ た 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(B) いかのスパイシーから揚げ* きりぼ だいこん 切干し大根のソース炒め* なつ じる 夏ののっぺい汁*</p>	<p>白ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも</p>	<p>のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 あおのり 厚揚げ</p>	<p>しょうが にんにく 切干しだいこん りょくとうもやし にんじん こんにやく とうがん 乾しいたけ さやいんげん</p>	<p>しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン 中濃ソース 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし みりん</p>	552kcal 22.8g 11.3g
6	木	<p>がいこくりょうり 【外国料理・ケニア】</p> <p>しがさんぶつ た 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 ニヤマチョマ ぶたにく (豚肉のバーベキュー風)* イリオ (ケニア風マッシュポテト)* ぎぜり まめ に ギゼリ (豆のトマト煮)*</p>	<p>白ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ 三温糖</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉</p>	<p>にんにく しょうが レモン果汁 グリーンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん トマト</p>	<p>塩 カレー粉 こしょう トマトピュー レー ケチャップ コンソメ</p>	546kcal 26.1g 14.4g
7	金	<p>たなばたこんだて 【七夕献立】</p> <p>しがさんぶつ た 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ もやしの甘酢あえ はるさめ 春雨スープ</p>	<p>白ごはん 三温糖 でん粉 はるさめ</p>	<p>牛乳 星型ハンバーグ ちらしかまぼこ (星)</p>	<p>りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ オクラ</p>	<p>酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 中華スープ こしょう</p>	542kcal 19.7g 15.4g
10	月	<p>しがさんぶつ た 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き チンゲンサイのおひたし ぶた 豚じゃが</p>	<p>白ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖</p>	<p>牛乳 さば 豚肉</p>	<p>チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん</p>	<p>酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし</p>	588kcal 28.0g 19.9g

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	
11 火	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ポークチャップ キャベツのサラダ ・コールスロードレッシング なつやさい 夏野菜のポトフ*	黒糖パン ひまわり油 コールスロードレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく キャベツ とうもろこし かぼちゃ ズッキーニ えだまめ たまねぎ にんじん	酒 塩 こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ	616kcal 29.9g 21.3g
12 水	【おすすめカレー・ <sup>のこ</sup> 残さず食べようデー】 しろ おおつきんまい 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(A) フランクフルト ごぼうサラダ おおぎ さとしょうがっこう 仰木の里小学校おすすめカレー	白ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 牛肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	640kcal 19.5g 20.8g
13 木	きょうどりょうり とくさんぶつ おきなわけん 【郷土料理・特産物：沖縄県】 しろ おおつきんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 さわらのもずくあんかけ* イナムドゥチ (沖縄風豚汁)* ゼリー (シークワサー)	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー (シークワサー)	牛乳 さわら もずく 豚肉 油揚げ みそ 白みそ	にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ こんにやく 青ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 けずりぶし	663kcal 26.5g 23.7g
14 金	しろ おおつきんまい 白ごはん (大津産米) ・ふりかけ (わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 あじの竜田揚げ きゅうりのピリカラ和え ゆばと豆腐のすまし汁	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油	ふりかけ (わかめ) 牛乳 あじ 生ゆば 豆腐	しょうが きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 出しこんぶ けずりぶし	568kcal 24.1g 20.1g
18 火	こっぺパン ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 フライドポテト こまつな いた 小松菜のツナ炒め とりく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	こまつな りょくとうもやし たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	584kcal 24.1g 21.6g

※ 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。

\* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の1食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

- 3日 かんぴょうは、江戸時代から甲賀市水口でも栽培されています。歌川広重の浮世絵「東海道五十三次」の水口宿では、かんぴょうを干す姿が描かれています。
- 6日 「ニヤマチョマ」は、スワヒリ語でニヤマは「肉」、チョマは「焼く」という意味のケニアの肉料理です。羊や牛肉などいろいろな肉が使われています。「イリオ」は、グリーンピースの入ったマッシュポテトで、肉料理の付け合わせとして食べられています。「ギゼリ」は豆の煮込み料理で、メイズといわれる白くて硬いとうもろこしと一緒に煮込まれることが多いそうです。
- 13日 沖縄県は、もずくの生産量が日本一で約99%を占めており、天ぷらや炒め料理などで食べられています。給食では、甘酢あんに入れて、揚げたさわらにかけて提供します。「イナムドゥチ」のイナは「いのしし」、ムドゥチは「もどき」という意味です。現在は豚肉を使いますが、昔はいのししを使って作られていたため、このように呼ばれているそうです。お祝いの日に食べられる白みそを使った豚汁です。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(月)です。

納付予定額は、小学校2,640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。