

# 令和6年 2月 こんだてひょう

今月の目標： 生活習慣病を予防しよう

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 料				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 木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き きりぼ だいこん いた 切干し大根のソース炒め よ なべふう 寄せ鍋風	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 はるさめ	牛乳 さば 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐	切干しだいこん りょくとうもやし しゅんぎく えのきたけ はくさい にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん 中濃ソース しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	573kcal 29.1g 19.5g
2 金	せつぶんこんだて 【節分献立】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし 豚じゃが ぶくめ 福豆	麦ごはん だんぷ なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 福豆(大豆)	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	634kcal 26.5g 22.4g
5 月	まよどりりょうり とくさんぶつ ほつかいどう 【郷土料理・特産物：北海道】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく ザンギ(鶏肉のから揚げ) はくさい まつまえつ ふう いしかりなべ 白菜の松前漬風* 石狩鍋	麦ごはん だんぷ なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 細切り昆布 さけ(あらほぐ し身) みそ 白みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	582kcal 27.8g 18.0g
6 火	バターリッチパン ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のワインソース こめこ 米粉マカロニのツナ入りナポリタン やさしい 野菜のスープ煮込み	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮フ レーク 鶏肉	にんにく ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ	591kcal 28.2g 19.7g
7 水	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 とうにゆう なべふう 豆乳みそ鍋風	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん みずな えのきたけ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	578kcal 28.8g 17.2g
8 木	【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) いそべあ わかさぎの磯辺揚げ はなやさい 花野菜のサラダ・マヨネーズ とり や に 鶏のすき焼き煮	麦ごはん だんぷ なたね油 マヨネーズ 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) わかさぎ あおのり 鶏肉 焼き豆腐	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 しょうゆ	553kcal 22.5g 15.2g
9 金	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ちキンハンバーグケチャップソースかけ やさしい に 野菜のカレー煮* ガトーショコラ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 豚肉 チキンハンバー グ 豚肉	たまねぎ しょうが にんじん ピーマン とうもろこし	赤ワイン ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	688kcal 24.0g 22.7g
13 火	レーズンパン ぎゆうにゆう 牛乳 とりにく や 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ・コールスロートレッシング ふゆやさしい とうにゆう 冬野菜の豆乳シチュー	レーズンパン はちみつ ひまわり油 コールスロート レッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	614kcal 28.5g 22.1g
14 水	がいこくりょうり ちゅうごく 【外国料理・中国】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 あ 揚げポークしゅうまい☆ バンバンジー* はるさめスープ	麦ごはん なたね油 ごま油 ごまドレッシング すりごま はるさめ	牛乳 ポークしゅうま い 鶏ささ身	りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	562kcal 18.3g 19.3g
15 木	ちゅうかめん ぎゆうにゆう 中華麺 牛乳 とりだんご あます 鶏団子の甘酢あんかけ ぶたにく じる 豚肉とごぼうの炒め物 ちゃんぽん汁	中華麺 なたね油 三温糖 でんぷ ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	ごぼう ピーマン はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし 青ねぎ 乾しいたけ	米酢 しょうゆ みりん 塩 中華スープ こしょう	625kcal 26.4g 25.2g

☆ 14日(水)揚げポークしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

日 曜	献 立 名	主 材 料				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	
16 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの <sup>ゆうあんや</sup> 幽庵焼き れんこんとハムのサラダ* ゆばと <sup>とりく</sup> 鶏肉のあんかけ <sup>じる</sup> 汁	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング グ でん粉	牛乳 さわら ハム 生ゆば 鶏肉	ゆず果汁 れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 28.4g 18.0g
19 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの <sup>なつたあ</sup> 竜田揚げ はくさいのお <sup>ひた</sup> 浸し <sup>ふうみ</sup> ゆず風味 <sup>じる</sup> かす汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	はくさい こまつな ゆず果汁 だいこん にんじん 赤こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	酒 酒かす しょうゆ みりん けずりぶし 塩 煮干し	573kcal 24.9g 19.0g
20 火	こくとう ぎゅうにゅう ころみあ 黒糖パン 牛乳 いかの香味揚げ だいこんとみずなのサラダ とりく やさい 鶏肉と野菜の <sup>に</sup> トマト煮	黒糖パン でん粉 なたね油 柑橘 <sup>に</sup> ドレッシング じゃがいも 三温糖 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが パセリ だいこん みずな たまねぎ エリンギ カリフラワー トマト	酒 しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	623kcal 28.3g 20.3g
21 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう えきたい 大津産麦ごはん 牛乳・液体ココア 焼きとり <sup>や</sup> ほうれんそうのおひたし あつあ <sup>いた</sup> 厚揚げの炒 <sup>に</sup> め煮	麦ごはん 液体ココア ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	白ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん けずりぶし	572kcal 29.4g 13.3g
22 木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 メンチカツ やさい 野菜のコンソメサラダ <sup>こめこ</sup> 米粉マカロニのスープ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカ ツ 鶏肉	キャベツ りょくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	620kcal 19.3g 22.9g
26 月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく <sup>や</sup> 鶏肉のガーリック焼き <sup>や</sup> コーンポテト トック <sup>い</sup> 入り <sup>ちゅうか</sup> 中華スープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ トック	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	602kcal 27.0g 16.0g
27 火	げんまい ぎゅうにゅう 玄米ロール 牛乳 フランクフルト い ツナ入りひじきのサラダ* ハッシュドビーフ	玄米ロール ひまわり油 和風 <sup>に</sup> ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト まぐろ・水煮フ レーク 干しひじき 牛肉	さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	676kcal 26.3g 28.6g
28 水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 こくとうあ ホキの黒糖揚げ* こまつなと赤こんにゃくの炒 <sup>いた</sup> め物 <sup>う</sup> 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 黒砂糖 ひまわり油	牛乳 ホキ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	こまつな 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 煮干し	599kcal 27.0g 21.1g
29 木	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のむ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あつあ <sup>あ</sup> 厚揚げのコロコロ揚げ <sup>ふたにく</sup> 豚肉と <sup>やさい</sup> 野菜のソテー せ たしょうが <sup>こ</sup> 瀬田小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも カレー <sup>ル</sup> ウ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ(サイコロ) 豚肉 牛肉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん 塩 こしょう ウスターソー ス ケチャップ カレー粉	652kcal 17.7g 19.3g

※ 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年生の一食当たりの栄養量です。

## ★こんだてから

2日 昔、節分には鬼(邪気)がやってきて、災いや疫病をもたらすと考えられてきました。鬼を追い払うために豆まきをし、いわしの頭に柊の枝を刺して、玄関に飾るという風習があります。いわしを焼くときに出る煙や強いにおいと、柊のトゲで鬼が家の中に入ることを防ぎ、福を呼ぶという願いが込められています。給食では、いわしと福豆を提供します。

5日 北海道は、周りを太平洋・日本海・オホーツク海の三海に囲まれる日本最北端の位置にあります。広い北海道では、地区の特色を生かした様々な郷土料理があり、「石狩鍋」は石狩地方、「松前漬」は北海道道南地方に位置する松前町が発祥です。給食では、少しアレンジして提供します。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月28日(木)です。3月28日(木)は、3月分と一緒に口座振替になります。

納付予定額は、小学校4,560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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。