

# 令和6年 3月 こんだてひょう

今月の目標： 1年間の食生活を振り返ろう

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	金	<p>もも せつくこんだて 【桃の節句献立】</p> <p>おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳</p> <p>いそべあ あじの磯辺揚げ</p> <p>く ちらしずしの具</p> <p>じる なばなのすまし汁</p>	<p>麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖</p>	<p>牛乳 あじ あおのり 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ</p>	<p>にんじん かんぴょう さやいんげん 乾しいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ なばな</p>	<p>酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし</p>	<p>580kcal 24.8g 20.0g</p>
4	月	<p>しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】</p> <p>おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳</p> <p>あ わかさぎのから揚げ</p> <p>あか こまつなと赤こんにやくのごまあえ*</p> <p>かしわのじゅんじゅん</p>	<p>麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 すりごま ひまわり油</p>	<p>牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豆腐</p>	<p>赤こんにやく こまつな キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ</p>	<p>しょうゆ 酒 塩 みりん</p>	<p>558kcal 23.5g 16.8g</p>
5	火	<p>まっちゃ ぎゆうにゆう 抹茶パン 牛乳</p> <p>とりく や 鶏肉のガーリック焼き</p> <p>いろど やさい 彩り野菜サラダ</p> <p>・サウザンドレッシング</p> <p>ポトフ</p>	<p>抹茶パン ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも</p>	<p>牛乳 鶏肉 ウインナー</p>	<p>にんにく キャベツ こまつな とうもろこし だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん</p>	<p>酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう</p>	<p>596kcal 29.8g 21.6g</p>
6	水	<p>きょうどりようり とくさんぶつ みえけん 【郷土料理・特産物：三重県】</p> <p>おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳</p> <p>しおや さばの塩焼き</p> <p>に ひじきのうま煮</p> <p>そうへいじる 僧兵汁</p>	<p>麦ごはん ひまわり油 三温糖</p>	<p>牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ</p>	<p>にんじん はくさい れんこん たけのこ にんにく 青ねぎ</p>	<p>酒 塩 しょうゆ けずりぶし 中華スープ</p>	<p>552kcal 27.4g 20.0g</p>
7	木	<p>おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳</p> <p>ぶたにく 豚肉のおろしソース</p> <p>ほうれんそうのあえもの</p> <p>とりく やさい ちゆうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮</p>	<p>麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉</p>	<p>牛乳 豚肉 鶏肉 蒸しかまぼこ</p>	<p>だいこん ほうれんそう キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン</p>	<p>酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 中華スープ</p>	<p>548kcal 29.5g 15.0g</p>
8	金	<p>【かみかみデー】</p> <p>おおつさんむぎ のむヨーグルト(B) 大津産麦ごはん</p> <p>たつたあ さわらの竜田揚げ</p> <p>なばなのおひたし*</p> <p>ちくげんに 筑前煮</p>	<p>麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油</p>	<p>のむヨーグルト (B) さわら 鶏肉</p>	<p>しょうが なばな はくさい だいこん こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん</p>	<p>酒 しょうゆ けずりぶし みりん</p>	<p>556kcal 24.4g 13.6g</p>

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	月	【おすすめカレー・ のこ 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいず 大豆しやりしやり揚げ だいこんサラダ ・フレンチドレッシング せきたしょうがっこう 瀬田北小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 牛肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし ブロッコリー	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	662kcal 18.0g 22.2g
12	火	【外国料理・ハンガリー】 がいこくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト グヤーシュ* (ハンガリー風 ふうぎゅうにく やさい にこ 牛肉と野菜の煮込み)	バターリッチパン でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 鶏肉 牛肉	レモン果汁 とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	塩 こしょう 酒 米酢 しょうゆ コンソメ パプリカ(粉) ケチャップ	662kcal 28.7g 23.0g
13	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き なます こうやどうふ にも 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉	青ねぎ にんにく だいこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく さやえんどう	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	545kcal 27.7g 16.7g
14	木	【卒業お祝い献立】 そつぎょう いわ こんだて せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ じゃがいものうま煮 クレープ (いちご)	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ひまわり油 クレープ (いちご)	牛乳 むらさきいか 豚ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやえんどう	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	673kcal 24.2g 21.7g
15	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のバジル焼き ごぼうサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう 白ワイン バジルソース しょうゆ ケチャップ ウスターソース	600kcal 26.3g 20.5g

※ 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

- 4日 「わかさぎのから揚げ」に使用するわかさぎは、えびとかにを捕食しています。また、漁獲の際、一緒に水揚げされており、魚卵を含みます。同一工場内で、卵・小麦・いか・さば・大豆・ごま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。
- 6日 「僧兵汁」は、いのししの肉やにんにく、季節の野菜を入れた、みそ仕立ての汁です。三重県菰野町湯の山にある三岳寺の、荒法師たちのスタミナ源として食べられていました。給食では、豚肉を使って提供します。
- 11日 瀬田北小学校でアンケートをとり、みんなの意見から具材を集め、栄養満点カレーを考えてくれました。彩りが良く、牛肉と野菜のうま味たっぷりのカレーです。
- 12日 ハンガリー料理の特徴は、パプリカを使うことです。「グヤーシュ」は、肉や野菜を煮込んだハンガリーを代表する料理です。
- 14日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある」と信じられていたので、お祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の食文化の一つです。卒業をお祝いして、春が旬のいちごを使ったクレープを提供します。

・・・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。

3月28日(木)は、2月分と合算した金額で口座振替となります。

2・3月分の納付予定額は、小学校7,200円(2月分4,560円、3月分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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付します。(3/2~4/10) 詳しくは市HPをご確認下さい。