

令和4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

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			(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	小学校	中学校
			1	火	むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 さけの塩焼き <small>しおや</small> <small>にこ</small> 煮込みおでん れんこんとひよこ豆のサラダ*	麦ごはん ひまわり油 ひよこまめ コンドレッシング さといも 三温糖	牛乳 ぎんざけ 鶏肉 がんもどき	れんこん カラーピーマン にんじん こんにゃく だいこん
2	水	【節分献立】 むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ほね 骨まで食べられるいわしのから揚げ* こまつなのお浸し <small>ひた</small> <small>せつぶんじ</small> 節分汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 大豆 みそ	こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	583kcal 23.9g 20.5g	752kcal 29.8g 24.4g
3	木	こくとう 黒糖パン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 とりく 鶏肉のマーマレード焼き <small>や</small> みずな 水菜とだいこんのサラダ・しそドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	黒糖パン マーマレード ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	しょうが みずな だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	627kcal 30.4g 19.5g	791kcal 37.9g 23.3g
4	金	きょうどりより <small>とくさんぶつ</small> <small>とちぎけん</small> 【郷土料理・特産物：栃木県】 むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ* ゆばのあんかけ汁*	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ でん粉	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 生ゆば	かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな	しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	599kcal 22.2g 21.2g	774kcal 27.4g 25.3g
7	月	がいこくりょうり <small>ちゅうごく</small> 【外国料理・中国】 むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちゅうか 中華ポテト チンジャオロースー <small>はっほうさい</small> 八宝菜	麦ごはん さつまいも ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 牛肉 豆みそ 豚肉 蒸しかまぼこ	たけのこ ピーマン カラーピーマン しょうが にんにく はくさい たまねぎ にんじん りょくとうもやし	しょうゆ 酒 中華スープ	622kcal 21.9g 19.6g	800kcal 26.9g 23.2g
8	火	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>えきたい</small> 液体コーヒー や 焼きししゃも☆ 豆乳みそ鍋風* もずくとごぼうのうま煮*	発芽玄米ごはん ひまわり油 三温糖 液体コーヒー	牛乳 ししゃも もずく みそ 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ 豆乳	ごぼう にんじん はくさい みずな えのきたけ 糸こんにゃく	しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	600kcal 24.7g 21.5g	777kcal 31.5g 26.9g
9	水	むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 スパイシーチキン* あつあ 厚揚げの炒め煮 <small>に</small> いかん	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	しょうが 青ねぎ にんにく いよかん たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	カレー粉 トウバンジャン 酒 塩 しょうゆ けずりぶし	596kcal 28.7g 18.4g	764kcal 35.8g 21.6g
10	木	げんまい 玄米ロール <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 いかのノルウェー風* いろど やさい 彩り野菜サラダ・フレンチドレッシング こめこ 米粉マカロニのスープ	玄米ロール でん粉 ひまわり油 三温糖 フレンチドレッシング 米粉マカロニ	牛乳 むらさきいか 鶏肉	だいこん ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん エリンギ グリンピース	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	614kcal 26.2g 21.7g	765kcal 32.4g 25.0g
14	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん(大津産米) <small>おおつさんまい</small> のむヨーグルト たいす 大豆しゃりしゃり揚げ チンゲンサイのツナ炒め からさきちゅうがっこう 唐崎中学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 まぐろ・水煮フ レーク 牛肉	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	628kcal 21.1g 18.8g	836kcal 27.5g 24.3g

☆4日(金)揚げぎょうざ 小学生は低学年:2個、中学年・高学年:3個、中学生は4個です。

☆8日(火)焼きししゃも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

日曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
		(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	小学校	中学校
15 火	ソフトめん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 きびなごまるごとフライ☆ はくさい白菜のコンソメ炒め* きのこのミートソース	ソフトめん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 きびなごフライ 鶏肉 豚ひき肉	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム にんにく トマト	バジル 塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレ	580kcal 26.1g 20.5g	747kcal 33.0g 24.6g
16 水	【おおつしさん あじ 【大津市産キャベツを味わおうデー】 むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 じもとさん ふたにく てつばんや 地元産キャベツと豚肉の鉄板焼き* ブロッコリーのかつおあえ さといものみそそぼろ煮*	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏ひき肉 みそ	キャベツ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん こんにゃく だいこん さやえんどう	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	573kcal 24.6g 19.2g	737kcal 30.4g 22.6g
17 木	コッペパン・ブルーベリージャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ハンバーグきのこソース キャベツとコーンの炒め物 ^{いたもの} コンソメスープ	コッペパン ブルーベリージャム ひまわり油 三温糖	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	えのきたけ マッシュルーム キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー にんじん パセリ チンゲンサイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	646kcal 23.6g 22.1g	816kcal 29.3g 26.8g
18 金	むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 とりく 鶏肉のガーリック揚げ なます けんちん汁 ^{じる}	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	576kcal 26.0g 18.5g	742kcal 32.3g 21.8g
21 月	むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 さわらの照り焼き ^{てや} はくさい白菜のゆず風味 ^{ふうみ} 肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 でん粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 牛肉	はくさい だいこん にんじん ゆず果汁 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	585kcal 26.8g 18.7g	761kcal 34.3g 22.5g
22 火	【しがさんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 わかさぎのかりん揚げ お講汁 ^{こうじる} あか 赤こんにゃくとさといものうま煮 ^に	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し	571kcal 21.3g 18.6g	735kcal 26.2g 21.8g
24 木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フライドポテト ごぼうのサラダ ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも ひまわり油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏ささ身 豚肉	ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	602kcal 23.0g 22.3g	761kcal 28.3g 27.0g
25 金	むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 ふたにく 豚肉のおろしソース* すき焼き ^や 風肉豆腐 ^{ふうにくどうふ} いちごゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 いちごゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 焼き豆腐	だいこん ごぼう たまねぎ はくさい にんじん 白ねぎ 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	602kcal 25.4g 19.6g	766kcal 31.5g 23.2g
28 月	むぎ おおつしさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 さばの塩焼き ^{しおや} もやしの甘酢あえ ^{あまず} とうふ ^{とうふ} と豆苗 ^{とうみょう} のみそ汁 ^{しる} *	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 豆腐 みそ	りよくとうもやし キャベツ とうもろこし ぶなしめじ 豆苗 たまねぎ にんじん	酒 塩 しょうゆ 米酢 煮干し	565kcal 25.5g 20.5g	737kcal 32.6g 25.2g

☆15日(火) きびなごまるごとフライ 小学生は低学年:2尾、中学年・高学年:3尾、中学生は4尾です。

※ 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 栃木県はぎょうざの消費量が多く、宇都宮市は「ぎょうざの街」として有名です。また、かんぴょうの生産量は全国第1位になっています。日光ゆばは、京都ゆばに比べると厚みがあり、精進料理に欠かせない食材の一つです。

・・・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。

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

納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220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。