

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

☆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 料				エネルギーたんぱく質脂質	
			④ おもにエネルギーのもとになる	⑤ おもに体をつくる	⑥ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
3	月	【かみかみデー】 しろ 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 夏ののっぺい汁*	白ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 あおのり 厚揚げ	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 こんにゃく とうがん 乾しいたけ さやいんげん	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	565kcal 22.9g 11.3g	745kcal 29.0g 14.8g
4	火	【外国料理・ケニア】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ニヤマチョマ (豚肉のバーベキュー風)* イリオ (ケニア風マッシュポテト)* ギゼリ(豆のトマト煮)*	白ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	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	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	555kcal 26.1g 14.9g	715kcal 32.5g 17.2g
5	水	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおひたし ぶた 豚じゃが	白ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん 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	586kcal 27.9g 20.1g	766kcal 35.9g 24.7g
6	木	コッペパン・メープルジャム ぎゅうにゅう 牛乳 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	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	牛乳 ホキ粉付 鶏肉	だいこん カレーピーマン たまねぎ にんじん エリンギ	塩 コンソメ こしょう	581kcal 24.5g 20.6g	726kcal 30.3g 24.8g
7	金	【七夕献立】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ あまず もやしの甘酢あえ はるさめ 春雨スープ	白ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 星型ハンバーグ ちらしかまぼこ(星)	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	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 中華スープ こしょう	543kcal 19.7g 15.9g	663kcal 22.1g 16.3g
10	月	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げと大豆のたれがらめ かんぴょうのマヨ炒め* あか 赤こんにゃくと根菜のうま煮	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ ひまわり油	牛乳 厚揚げ 大豆 豚肉 鶏肉	かんぴょう こまつな 赤こんにゃく にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 こしょう けずりぶし	629kcal 22.1g 24.3g	811kcal 27.2g 29.3g

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
11	火	しろ おおつさんまい 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	564kcal 24.2g 19.6g	730kcal 30.8g 23.3g
12	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい 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 さとしようがっこう 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	645kcal 19.5g 21.3g	838kcal 24.8g 27.6g
13	木	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	623kcal 30.0g 21.8g	783kcal 37.4g 25.7g
14	金	きょうどりよりり とくさんぶつ おきなわけん 【郷土料理・特産物：沖縄県】 しろ おおつさんまい 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	666kcal 26.5g 23.7g	855kcal 34.0g 29.1g
18	火	しろ おおつさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 フライドポテト こまつな いた 小松菜のツナ炒め とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	白ごはん 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 りよくとうもやし 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	565kcal 20.8g 17.5g	727kcal 25.5g 20.4g

※ 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 「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。
- 10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。
- 14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、中学校3,190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。