

令和4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

☆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	【卒業祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ* やさい とりにく にもの 野菜と鶏肉の煮物 すだちゼリー	赤飯 ごましお ひまわり油 でん粉 さといも 三温糖 すだちゼリー	牛乳 ポークハンバ ーグ 鶏肉	ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	665kcal 23.5g 18.3g	849kcal 29.3g 21.6g
2	水	【桃の節句献立】 もも せつくこんだて むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 さわらの 竜田揚げ はる たつたあ 春のたきあわせ ひなあられ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 ひなあられ	牛乳 さわら 高野豆腐	しょうが こんにやく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	633kcal 27.2g 21.2g	809kcal 34.5g 25.7g
3	木	【外国料理・オランダ】 がいこくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう ベイクドソーセージ スタンポット エルテンスープ(えんどう豆のスープ)	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも 白いんげん豆	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース	塩 こしょう コンソメ	574kcal 23.7g 22.3g	728kcal 29.3g 27.2g
4	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) のむヨーグルト いかのガーリック揚げ だいこんサラダ・和風ドレッシング おごしょうがっこう 雄琴小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト むらさきいか 牛肉	にんにく だいこん こまつな カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ ぶなしめじ	酒 しょうゆ ウスターソ ース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	614kcal 22.8g 13.5g	815kcal 29.7g 17.5g
7	月	むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ ナムル あつあ マーボー厚揚げ*	麦ごはん ごま油 三温糖 すりごま ひまわり油 でん粉	牛乳 チキンしゅうま い 厚揚げ 豚ひき肉 豆みそ	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん にんにく 乾しいたけ たまねぎ たけのこ カラーピーマン 青ねぎ しょうが	しょうゆ トウバン ジャン 中華スープ	586kcal 22.6g 19.2g	812kcal 30.1g 26.0g
8	火	【かみかみデー】 はつがげんまい ぎゅうにゅう 発芽玄米ごはん 牛乳 がたにく こうみ あ 豚肉の香味揚げ うめふうみ れんこんの梅風味* しる くきわかめのみそ汁	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 豚肉 鶏ささ身 花かつお くきわかめ 油揚げ みそ	にんにく れんこん りょくとうもやし 梅肉 にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	601kcal 28.4g 20.0g	772kcal 35.4g 23.7g
9	水	【郷土料理・特産物：富山県】 むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん(大津産米) 牛乳 あます ますの甘酢かけ しお こまつなの塩こんぶあえ* とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ます 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	こまつな りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん 煮干し	587kcal 27.1g 20.7g	763kcal 34.7g 25.0g

☆ 7日(月) 蒸しチキンしゅうまい 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

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
10	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 近江しゃもとひよこまめのコロコロ揚げ* ごぼうサラダ ハッシュドビーフ	コッペパン ひよこまめ でん粉 ひまわり油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 近江しゃも まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソ ース	693kcal 24.5g 31.5g	879kcal 30.2g 38.8g
11	金	むぎ ^{おおつさんまい} 麦ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さばの塩焼き はくさいのおひたし 近江牛のすき焼き風煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 牛肉 焼き豆腐	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	622kcal 30.4g 23.8g	811kcal 29.4g 29.5g
14	月	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ ^{おおつさんまい} 麦ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 わかさぎのかりん揚げ 切干しだいこんと打ち豆の煮物* 実だくさんのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 わかさぎ 豚肉 打ち豆(大豆) 鶏肉	しょうが 切干しだいこん にんじん たまねぎ 赤こんにゃく こまつな	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ 塩	585kcal 23.8g 20.7g	753kcal 29.4g 24.5g
15	火	むぎ ^{おおつさんまい} 麦ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 きのこのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	しょうが えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	577kcal 27.0g 19.6g	卒業式のため 給食はありませ ん
16	水	むぎ ^{おおつさんまい} 麦ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ はるさめスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが キャベツ チンゲンサイ 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 みりん 塩 こしょう 中華スープ	522kcal 26.1g 13.2g	671kcal 32.4g 14.8g
17	木	げんまい ^{ぎゅうにゅう} 玄米ロール 牛乳 ポークチャップ パンプキンポテト* 野菜の豆乳シチュー	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	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	597kcal 29.1g 20.7g	755kcal 36.3g 24.9g

※ 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

- 1日 「すだちゼリー」は、卒業生にお祝いのお気持ちを込めて贈るデザートです。柑橘類の「すだち」の名前と「巣立ち」をかけています。
- 3日 「スタンポット」は、じゃがいもをゆでて、つぶしたオランダの伝統料理で、ソーセージにそえて食べることが多いそうです。「エルテンスープ」の「エルテン」は、オランダ語で「豆」を意味し、グリーンピースがよく使われています。
- 9日 富山県の郷土料理として、「ます寿司」が有名ですが、給食では、ますを揚げて甘酢のたれをかけて提供します。また、昆布の消費量が多いことも有名なため、こまつなともやしを塩昆布であえたおかずを取り入れました。
- 10日 「近江しゃもとひよこまめのコロコロ揚げ」は、新メニューです。給食では、初めて滋賀県特産の地鶏「近江しゃも」を使用します。地鶏の食感や旨味を感じてもらうため、ひよこまめといっしょに揚げ、塩味で仕上げます。
- 14日 「滋賀の産物を食べようデー」の「わかさぎのかりん揚げ」に使用するわかさぎについては、同一工場内で、[卵、乳、小麦、えび、大豆]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。

・・・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(月)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7,440円(2月分4,320円、3月分3,120円)、中学校8,700円(2月分5,220円、3月分3,480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。