

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

☆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
		(黄)	(赤)	(緑)			
1 木	バターリッチパン 牛乳 豚肉のワインソース 野菜のスープ煮込み 米粉マカロニのツナ入りナポリタン	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 ビーマン 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 コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ	596kcal 28.2g 20.2g	755kcal 35.1g 24.3g
2 金	【節分献立】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん いわしの揚げびたし 豚じゃが	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	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	642kcal 26.5g 22.4g	820kcal 32.4g 26.3g
5 月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん メンチカツ 野菜のコンソメサラダ 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	619kcal 19.3g 22.7g	802kcal 23.7g 27.5g
6 火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん さばの塩麹焼き きりぼ だいこん 切干し大根のソース炒め	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 青ねぎ はくさい えのきたけ にんじん	酒 しょうゆ みりん 中濃ソース 塩 こしょう けずりぶし 出しこんぶ	573kcal 29.1g 19.7g	749kcal 37.3g 24.1g
7 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 豚肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮	麦ごはん ひまわり油 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 みずな しょうが はくさい にんじん 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	583kcal 28.8g 17.7g	751kcal 35.9g 20.8g
8 木	レーズンパン 牛乳 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	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	616kcal 28.6g 22.3g	775kcal 35.6g 26.6g
9 金	【かみかみデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん わかさぎの磯辺揚げ 花野菜のサラダ・マヨネーズ	麦ごはん でん粉 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 青ねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく えのきたけ	酒 塩 しょうゆ	561kcal 22.5g 15.2g	723kcal 28.5g 18.0g
13 火	ちゅうかめん 中華麺 鶏団子の甘酢あんかけ 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 でん粉 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 ビーマン はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ りょくとうもやし 乾しいたけ	米酢 塩 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう	626kcal 26.5g 25.2g	768kcal 32.1g 30.4g
14 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん あじの竜田揚げ はくさいのお浸しゆず風味	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 青ねぎ 糸こんにゃく 乾しいたけ	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	743kcal 31.9g 22.6g
15 木	コッペパン 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ 野菜のカレー煮* ガトーショコラ	コッペパン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	赤ワイン 塩 ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 こしょう	711kcal 27.2g 27.3g	874kcal 33.7g 32.0g
16 金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん さわらの幽庵焼き れんこんとハムのサラダ*	麦ごはん ひまわり油 コーントレッシング 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 塩 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 28.4g 18.2g	743kcal 36.5g 21.9g

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
19 月	【外国料理・中国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 はるさめスープ あげポークしゅうまい☆ バンバンジー*	麦ごはん なたね油 ごま油 すりごま ごまドレッシング 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 青ねぎ 乾しいたけ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	563kcal 18.3g 19.3g	796kcal 24.5g 27.6g
20 火	【おすすめカレー・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) あつあ 厚揚げのコロコロ揚げ ぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー せ.た.し.や.う.が.っ.こ.う 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 カレールウ	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	653kcal 17.8g 19.3g	846kcal 22.4g 24.7g
21 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳・液体ココア や 焼きとり ほうれんそうのおひたし あつあ 厚揚げの炒め煮	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	574kcal 29.4g 13.5g	730kcal 36.7g 15.3g
22 木	こくとう 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 とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮	黒糖パン なたね油 三温糖 でん粉 柑橘ドレッシング じゃがいも 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 トマト カリフラワー	酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ コンソメ	631kcal 28.3g 21.1g	800kcal 35.3g 25.4g
26 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き コーンポテト い.ち.ゅう.か トック入り中華スープ	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 青ねぎ たまねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	605kcal 27.0g 16.2g	779kcal 33.6g 18.8g
27 火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 こくとうあ ホキの黒糖揚げ* 打ち豆汁 あか こまつなと赤こんにゃくの炒め物	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	600kcal 27.0g 21.1g	773kcal 33.7g 25.2g
28 水	【郷土料理・特産物：北海道】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ザンギ(鶏肉のから揚げ) いしかりなべ 石狩鍋 はくさい まつまえづ ふう 白菜の松前漬け風*	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 みそ 細切り昆布 さけ(あらほぐし身) 白みそ	しょうが 青ねぎ 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	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	582kcal 27.8g 18.0g	750kcal 34.7g 21.2g
29 木	げんまい 玄米ロール 牛乳 フランクフルト 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 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 牛肉 フランクフルト まぐろ・水煮 フレーク 干しひじき	さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	680kcal 26.3g 29.1g	869kcal 32.8g 36.1g

☆ 19日(月)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、中学生は4個です。 *は、新しい料理などです。お楽しみに...

※ 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。

※ 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。

28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、「松前漬け」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。納付額予定額は、小学校4,560円、中学校5,510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。