

令和4年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

☆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
12	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく 豚肉のたまねぎソースかけ もやしとツナのソテー しん 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 油揚げ みそ	たまねぎ りょくとうもやし ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 コンソメ こしょう 煮干し	556kcal 26.7g 17.4g	716kcal 33.2g 20.3g
13	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き アスパラガスのだしじょうゆあえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	アスパラガス キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	570kcal 26.8g 19.0g	744kcal 34.3g 23.2g
14	木	げんまい 玄米ロール きゅうにゅう 牛乳 フライドポテト はる 春キャベツのサラダ ハッシュドポーク	玄米ロール じゃがいも ひまわり油 三温糖 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん とうもろこし レモン果汁 たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ 米酢 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	598kcal 21.1g 22.4g	756kcal 25.8g 27.1g
15	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト (B) いかのかりんあげ れんこんのきんぴら ちゅうか チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん にんじん こんにゃく たまねぎ チンゲンサイ 乾しいたけ とうもろこし	酒 しょうゆ みりん 中華スープ こしょう 塩	531kcal 22.8g 9.7g	701kcal 28.9g 12.6g
18	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ ひじきのごまドレあえ* まーぼー豆腐 麻婆豆腐	麦ごはん ごまドレッシン グ 三温糖 ひまわり油 でん粉	牛乳 チキンしゅうま い 干しひじき 豆腐 豚ひき肉 みそ	切干しだいこん キャベツ カラーピーマン 乾しいたけ たまねぎ たけのこ にんじん しょうが 青ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャ ン 中華スープ	596kcal 22.5g 20.1g	826kcal 29.9g 27.2g
19	火	きょうどりょうり 【郷土料理・特産物：長野県】 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 さんぞくあ 鶏肉の山賊揚げ しめじの梅かつおあえ* し 凍み豆腐汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 鶏肉 花かつお 高野豆腐 みそ	にんにく ぶなしめじ えのきたけ れんこん 糸みつば たまねぎ たけのこ にんじん しょうが 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	592kcal 27.3g 18.0g	762kcal 34.0g 21.1g
20	水	にゅうがく 【入学・進級お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ み 実だくさんのすまし汁 クレープ (いちご)	赤飯 ごましお 上新粉 ひまわり油 クレープ (いち ご)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉 わかめ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	617kcal 22.2g 21.8g	843kcal 29.3g 29.7g
21	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ほうれん草のサラダ やさい 野菜のスープ煮込み	コッペパン ひまわり油 三温糖 しそドレッシン グ じゃがいも	牛乳 チキンハンバー グ ベーコン	ほうれんそう だいこん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	ウスターソー ス ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	580kcal 25.5g 21.2g	735kcal 31.8g 25.7g

☆ 18日(月) 蒸しチキンしゅうまい 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。

☆ 20日(水) ちくわの米粉天ぷら 小学生は低学年・中学年：1個、高学年：2個、中学生は2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
22 金	【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 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さあゆのカレー揚げ こまつな 小松菜ともやしのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りよくとうもやし にんじん たまねぎ 白ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし 塩	573kcal 25.7g 16.9g	737kcal 31.9g 19.7g
25 月	【お花見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さわらのマヨネーズ焼き はる た 春の炊きあわせ ゼリー (花見)	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 ゼリー (花見)	牛乳 さわら 厚揚げ	こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし	601kcal 24.7g 20.3g	768kcal 31.5g 24.6g
26 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あどり 揚げ鶏のレモン風味 チンゲンサイとひき肉の炒め物 しん 新たまねぎと豆腐のみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	レモン果汁 チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 煮干し	579kcal 27.6g 18.9g	745kcal 34.4g 22.3g
27 水	【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 だいず 大豆とひよこ豆のコロコロ揚げ ごぼうのサラダ ふじみしょうがっこう 富士見小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこめ 上新粉 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 (A) 大豆 牛ひき肉	ごぼう だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	668kcal 20.2g 20.9g	866kcal 25.5g 26.8g
28 木	【外国料理・スイス】 コッペパン ブラートヴルスト(フランクフルトのトマトソースかけ) コーンポテト ゲシュネッツェルテス (牛肉の豆乳クリーム煮) *	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 牛肉 豆乳	とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	622kcal 25.8g 25.0g	789kcal 32.1g 30.7g

※ 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

- 19日 鶏肉の山賊揚げは、鶏のむね肉やもも肉に、にんにくをきかせたタレで味付けし片栗粉をまぶして揚げた料理です。凍み豆腐汁は、凍み豆腐と野菜が多く入った汁物です。凍み豆腐は、寒冷地で作られる食材で、豆腐を野外で凍らせ、乾かした豆腐のことです。関西圏では高野豆腐と呼ばれています。現在、長野県が日本最大の生産地になっています。
- 20日 お祝いの日に食べる「赤飯」。日本では古くから赤い色には邪気を祓う力、災いを避ける力があると考えられておりました。また、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて備える風習があったといわれています。しかし、赤米が段々と作られなくなったことから、代わりにもち米に小豆やささげを混ぜ、赤色に染めて作る「赤飯」がお祝いの席で食べられるようになりました。
- 22日 「滋賀の産物を食べようデー」の「こあゆのカレー揚げ」に使用するこあゆについては、[えび]を捕食しています。また、魚卵を含みます。
- 27日 富士見小学校のおすすめカレーです。コロナに負けないように、少し贅沢に近江牛をひき肉にし、美味しいものを食べて力をつけて欲しいという思いで考えてくれました。口の中いっぱい近江牛のうまみを味わいましょう。
- 28日 ブラートヴルストはソーセージやフランクフルトのことで、スイスの定番の家庭料理です。また、街中の屋台などでも売られており、パンやポテトと一緒に食べることも多いそうです。ゲシュネッツェルテスは、薄切りにした仔牛肉をクリームで煮込んだスイスの郷土料理ですが給食では牛肉と豆乳で仕上げています。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月30日(月)です。

納付予定額は、小学校3,120円、中学校3,770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。