

令和7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
3	月	【節分献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん て や かなぼう 照り焼き金棒ハンバーグ だいず い やさいいた 大豆ミート入り野菜炒め かまぼこ入りすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 金棒型ハンバーグ 大豆ミート みそ ちらしかまぼこ(鬼)	キャベツ にんじん はくさい たまねぎ だいこん ぶなしめじ 糸みつば	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	537kcal 20.9g 15.4g	656kcal 23.9g 16.0g
4	火	ちゅうかめん 中華麺 とりにく 鶏肉のから揚げ あ ちゃんぽん風 クレープ(チョコ)	中華麺 でん粉 なたね油 クレープ(チョコ)	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	652kcal 32.0g 23.9g	777kcal 39.2g 27.4g
5	水	【滋養の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん こまつな 小松菜のあえもの ぎゅうにゅう 牛乳 いか いそべ あ いかの磯辺揚げ おうみぎゅう 近江牛のすき焼き風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 むらさきいか あおのり 牛肉(近江牛) 焼き豆腐	こまつな 青ねぎ だいこん にんじん たまねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	606kcal 25.8g 20.0g	780kcal 32.1g 23.7g
6	木	コッペパン とりにく 鶏肉のガーリック焼き や やさい 野菜のカレー煮 だいこんとみずなのサラダ・和風ドレッシング	コッペパン なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく みずな だいこん たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	酒 しょうゆ コンソメ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	570kcal 32.8g 18.9g	717kcal 41.0g 22.4g
7	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん たつたあ 鮫の竜田揚げ ぶたにく いた もの こまつなと豚肉の炒め物 のっぺい汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	こまつな 青ねぎ たまねぎ ごぼう とうもろこし だいこん にんじん	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	554kcal 26.4g 14.2g	736kcal 34.5g 18.7g
10	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく 豚肉のおこのみソース とりだんご 鶏団子とはるさめのスープ ぎゅうにゅう 牛乳 チンゲンサイのあえもの	麦ごはん なたね油 三温糖 はるさめ	牛乳 豚肉 花かつお チキンボール	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	ウスターソース ケチャップ 酒 しょうゆ 塩 削り節 みりん 中華スープ こしょう	571kcal 25.1g 18.2g	735kcal 31.2g 21.4g
12	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん しおや さばの塩焼き こうやどうふ 高野豆腐の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん なたね油 ごまドレッシング 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 油揚げ	さやいんげん とうもろこし だいこん はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	酒 塩 しょうゆ こしょう みりん 削り節	613kcal 28.1g 24.9g	800kcal 36.1g 31.0g
13	木	コッペパン にしょくあ ポテトの二色揚げ ハッシュドポーク ブロッコリーのサラダ・フレンチドレッシング	コッペパン さつまいも じゃがいも なたね油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	623kcal 20.1g 24.5g	777kcal 24.6g 28.7g
14	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん とりにく 鶏肉のおろししょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮 ぎゅうにゅう 牛乳 じゃがいものみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ みそ	だいこん かぼちゃ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 削り節 煮干し こしょう	552kcal 28.9g 13.9g	711kcal 36.1g 15.8g
17	月	【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 かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ キャベツとツナのあえもの いしやましようがっこう 石山小学校おすすめカレー のむヨーグルト(A)	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 まぐろ・油 漬フレーク 豚ひき肉	かぼちゃ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな しょうが ブロッコリー	しょうゆ 塩 みりん カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	625kcal 19.1g 17.4g	809kcal 24.1g 22.2g

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
18	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きさけの南蛮漬け きりぼ 切干しだいこんのソース炒め とうふ 豆腐とたまねぎのみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 ぎんざけ 豚肉 豆腐 みそ	青ねぎ キヤベツ 切干しだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	しょうゆ 酒 削り節 塩 中濃ソース こしょう 米酢 煮干し	562kcal 26.8g 18.4g	734kcal 34.3g 22.3g
19	水	きょうどりよりり とくさんぶつ あきたけん 【郷土料理・特産物：秋田県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのから揚げ しろ 白ねぎのぬた和え＊ きりたんぽ鍋風	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 きりたんぽ	牛乳 たら 油揚げ みそ 鶏肉	白ねぎ みずな ほうれんそう にんじん はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 米酢 塩 こしょう 出し昆布 削り節 みりん	622kcal 27.2g 18.0g	805kcal 34.7g 21.1g
20	木	コッペパン・いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ だいこんのレモンあえ やさい 野菜のコンソメスープ	コッペパン いちごジャム なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく パセリ だいこん たまねぎ カラーピーマン レモン果汁 キャベツ にんじん	こしょう 酒 ウスターソース ケチャップ 塩 しょうゆ 米酢 コンソメ トマトピューレー	573kcal 28.3g 19.2g	712kcal 35.2g 22.9g
21	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ・ えきたい 液体ココア ちくわのこめこてん 米粉天ぷら☆ ふた 豚じゃが キャベツと鶏ささみの炒め物	麦ごはん 液体ココア 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏ささ身 豚肉	キャベツ ビーマン とうもろこし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	コンソメ 塩 しょうゆ こしょう みりん 削り節	626kcal 22.4g 19.1g	873kcal 29.9g 27.8g
25	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめのサラダ あつあ 厚揚げのみそ汁	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 青ねぎ にんじん	酒 塩 しょうゆ 米酢 塩 煮干し	563kcal 25.4g 16.5g	725kcal 31.6g 19.1g
26	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのみそ焼き＊ ぶたにく やさい 豚肉と野菜の煮物 いよかん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら みそ 豚肉	しょうが だいこん こんにゃく さやいんげん にんじん いよかん	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節	547kcal 26.2g 16.2g	708kcal 33.5g 19.2g
27	木	ドッグロール ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト・ケチャップ キャベツのカレーソテー ポトフ	ドッグロール なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ たまねぎ とうもろこし だいこん にんじん ブロッコリー	ケチャップ 塩 カレー粉 しょうゆ こしょう コンソメ	564kcal 24.0g 22.0g	712kcal 29.8g 26.7g
28	金	がいこくりよりり かんこく 【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル い トック入りスープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 いりごま トック	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが だいこん ほうれんそう たまねぎ にら 乾しいたけ にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ	622kcal 26.7g 18.9g	802kcal 33.2g 22.3g

☆ 21日(金) 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。 * 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

3日

細長いハンバーグを鬼の金棒に見立てています。また、福豆の大豆にちなんで、代替肉の「大豆ミート」を野菜炒めに使用しています。今回は、ミンチ状の大豆ミートです。代替肉は、牛肉や豚肉などの食物アレルギー対応だけでなく、宗教上の食事制限や生活習慣病予防、環境保護の観点からも注目されています。

17日

石山小学校の6年生が考えてくれました。紫式部がモチーフの石山小学校のキャラクター「石山式部っち」が好きな小松菜と旬の野菜のブロッコリーを使って、野菜たっぷりのオリジナルカレーに仕上げています。

・・・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。

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

●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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。

<石山式部っち>

