

令和7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	
			⑤ おもにエネルギーの もとになる	⑥ おもに体 をつくる	⑦ おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
3	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 のむヨーグルト(A) あつあ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ はくさいのゆず風味 おのしょうがっこう 小野小学校おすすめカレー	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) 厚揚げ 大豆 牛肉(近江牛) 牛肉	はくさい だいこん ゆず果汁 たまねぎ にんじん 赤こんにゃく トマト	塩 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 削り節	620kcal 17.6g 18.2g	802kcal 22.2g 23.2g
4	火	【卒業お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの磯部揚げ☆ ぶた 豚じゃが スティックケーキ (いちご)	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 スティックケー キ (いちご)	牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	664kcal 21.6g 21.2g	913kcal 28.8g 29.7g
5	水	【桃の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばのねぎ塩レモンだれ* ちらしずしの具 なばなのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ	白ねぎ レモン果汁 にんじん かんぴょう さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ はくさい えのきたけ なばな	塩 酒 米酢 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	552kcal 26.2g 20.2g	721kcal 33.6g 24.9g
6	木	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のバジル焼き コーンポテト ポトフ	黒糖パン なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ	559kcal 29.3g 17.1g	707kcal 36.5g 20.2g
7	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) わかさぎのから揚げ はなやさい 花野菜のサラダ・マヨネーズ とりだんご 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	のむヨーグルト (B) わかさぎ チキンボール	ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん ごぼう	酒 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	562kcal 18.7g 18.4g	724kcal 23.5g 22.1g
10	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト だいこんサラダ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん なたね油 和風ドレッシン グ じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	592kcal 20.7g 21.5g	763kcal 25.5g 25.9g
11	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 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のあまからしょうがだれ* あか 赤こんにゃくのそぼろ炒め う まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが チンゲンサイ 赤こんにゃく たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 煮干し	598kcal 27.0g 20.4g	卒業式 のため 給食は ありま せん

☆ 4日(火) ちくわの磯部揚げ

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 料				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	水	【郷土料理・特産物：奈良県】 きょうどりょうり とくさんぶつ な ら け ん 【郷土料理・特産物：奈良県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく うめや 豚肉の梅焼き こまつなの煮びたし よしのに 吉野煮	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	梅肉 こまつな はくさい だいこん にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん 削り節	568kcal 29.3g 16.4g	732kcal 36.6g 19.1g
13	木	【外国料理・アメリカ】 がいこくりょうり コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ケイジャン風フライドチキン* コールスローサラダ チリコンカン	コッペパン でん粉 なたね油 コーンドレッシング ひよこまめ じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 大豆 豚ひき肉	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ カレー粉 パプリカ（粉） こしょう 塩 ケチャップ トマトピューレー コンソメ	664kcal 31.2g 25.6g	842kcal 38.9g 31.3g
14	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あ いかのかりん揚げ ナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが チンゲンサイ だいこん にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	590kcal 26.8g 17.5g	760kcal 33.3g 20.5g
17	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き あおな 青菜のだしじょうゆあえ トック入りみそ汁	麦ごはん なたね油 トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩 煮干し	557kcal 26.3g 14.6g	717kcal 32.7g 16.7g

※ 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

- 3 日 小野小学校おすすめカレーは、かつおのだしとトマトの風味が特徴のカレーです。おすすめポイントは、具材がたくさんで、近江牛や赤こんにやくなどの滋賀の名物が入っているところです。
- 4 日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある」と信じられていたので、お祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の伝統的な食文化の一つです。
- 5 日 「ちらしずし」は、縁起のよい食べ物としてお祝いの席で食べられます。給食では、ちらしずしの具を自分で麦ごはんに入れて食べます。
- 12 日 奈良県には、賀名生梅林（あのうばいりん）や月ヶ瀬梅林など梅の名所がいくつかあり、これらの場所は美味しい梅の産地でもあります。給食では、焼いた豚肉に梅のたれをかけて提供します。奈良県の伝統的な大和野菜の一つに大和まながあります。給食では、大和まなと同じアブラナ科のこまつなを使って、煮びたしにします。
- 13 日 ケイジャン料理は、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理です。香味野菜やスパイスを効かせたスパイシーな味付けが特徴です。給食では、カレー粉でスパイシーな味をつけ、パプリカパウダーで赤いフライドチキンに仕上げます。

・・・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(金)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6,960円（2月分4,320円、3月分2,640円）、中学校8,120円

（2月分5,220円、3月分2,900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。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。