

# 令和4年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

☆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
		2 月	【端午の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん キャベツの塩昆布あえ 牛乳 コロッケ 高野豆腐の煮物	麦ごはん 豚肉コロッケ ひまわり油 三温糖	牛乳 塩昆布 高野豆腐 ちらしかまぼこ(かぶと)	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ さやえんどう	しょうゆ みりん けずりぶし
6 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん チキンハンバーグ 牛乳 ごぼうサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング すりごま ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	662kcal 25.7g 24.8g	856kcal 32.1g 30.2g
9 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん いかのかりん揚げ ほうれんそうのおかかあえ 牛乳 厚揚げの炒め煮	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 むらさきいか 花かつお 厚揚げ 豚肉	しょうが たけのこ ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	627kcal 27.4g 18.9g	807kcal 34.1g 22.3g
10 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ほっけの塩焼き 豚じゃが 牛乳 かいそう 海藻サラダ*	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 ほっけ 海藻ミックス 豚肉	キャベツ えだまめ とうもろこし にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	556kcal 27.5g 15.8g	720kcal 35.0g 18.5g
11 水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん わかさぎのから揚げ きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ のむヨーグルト(B)	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト (B) わかさぎ 豚肉 油揚げ	切干しだいこん りよくとうもやし にんじん たけのこ 糸こんにゃく ごぼう えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	493kcal 18.9g 10.7g	650kcal 23.9g 14.0g
12 木	こくとう 黒糖パン 豚肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ・コーンドレッシング 牛乳 コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 マーマレード コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	611kcal 29.6g 21.8g	763kcal 36.8g 25.3g
13 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ちくわのカレー揚げ☆ 牛乳 ゼリー (日向夏) 根菜の煮物	麦ごはん 上新粉 三温糖 ひまわり油 ゼリー (日向夏)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ さやいんげん	カレー粉 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	585kcal 19.7g 17.2g	825kcal 26.6g 25.3g
16 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ホキのから揚げ キャベツともやしのサラダ 牛乳 糸寒天のスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 しそドレッシング	牛乳 ホキ 鶏肉 糸寒天	しょうが キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	562kcal 25.1g 18.3g	727kcal 32.0g 21.5g
17 火	【郷土料理・特産物：長崎県】 中華麺 浦上そばろ* 牛乳 あじのがまだす揚げ* ちゃんぽん汁	中華麺 でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ 鶏ひき肉 豚肉	にんにく パセリ ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ はくさい たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし 中華スープ こしょう	595kcal 29.8g 21.6g	733kcal 37.4g 25.9g
18 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん チキンのエスニックソース* チンゲンサイのオイスターソース炒め さけ団子と野菜のスープ煮* 牛乳	麦ごはん ひまわり油 オリーブ油 三温糖 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 鮭つみれ	にんにく チンゲンサイ アスパラガス にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリーンピース	酒 塩 こしょう しょうゆ 粒入りマス タード オイスターソ ース コンソメ	531kcal 29.2g 14.0g	683kcal 36.5g 15.9g
19 木	コッペパン キャベツとツナのカレー炒め 豆乳入りコーンポタージュ 牛乳 とりにく たつたあ 鶏肉の竜田揚げ	コッペパン 上新粉 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 まぐろ・水煮フ レーク ベーコン 豆乳	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし エリンギ パセリ	酒 塩 しょうゆ カレー粉 こしょう コンソメ	657kcal 32.3g 24.3g	春季総 体のた め給食 はあり ません

☆ 13日(金) ちくわのカレー揚げ 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 な 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
20 金	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 あか ふうみあ 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ* とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 豚肉 干しひじき 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	578kcal 26.6g 21.3g	春季総 体のた め給食 はあり ません
23 月	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 すじえびと豆のしゃりしゃり揚げ かしわのじゅんじゅん おうみまい 近江米ムース	麦ごはん ひよこめ でん粉 ひまわり油 三温糖 近江米ムース	牛乳 すじえび 大豆 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん 乾しいたけ えのきたけ 赤こんにゃく 青ねぎ	塩 しょうゆ	636kcal 24.5g 21.8g	800kcal 30.1g 24.8g
24 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのてや さわらの照り焼き やさしい いた 野菜のみそ炒め すまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 豚ひき肉 みそ 豆腐	キャベツ ピーマン カラーピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ たけのこ えのきたけ	塩 酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	527kcal 26.4g 16.3g	685kcal 33.8g 19.4g
25 水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) フライドポテト いろど やさい 彩り野菜サラダ・フレンチドレッシング おうじやまちゅうがっこう 皇子山中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 フレンチドレッシング カレールー	のむヨーグルト (A) 豚ひき肉 大豆	だいこん アスパラガス カラーピーマン 赤こんにゃく たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく しょうが	塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう	606kcal 19.3g 16.8g	773kcal 24.3g 20.3g
26 木	【外国料理・ドイツ】 げんまい ぎゅうにゅう 玄米ロール 牛乳 フランクフルトのマスタードソースかけ ドイツ風ポテトサラダ トマトズッペ	玄米ロール ひまわり油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 フランクフルト 鶏肉	きゅうり かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ トマト にんじん	粒入りマス タード 白ワイン 米酢 塩 コンソメ こしょう ケチャップ	583kcal 23.9g 22.2g	740kcal 29.6g 27.0g
27 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ますのしほや ますの塩焼き カラフルサラダ・マヨネーズ み いた 実だくさんピリ辛スープ	麦ごはん ごま油 ひまわり油 マヨネーズ トック 三温糖 じゃがいも	牛乳 ます 豚肉	スナックえんどう カラーピーマン にんじん にら 乾しいたけ にんにく たまねぎ	酒 塩 コチュジャン 中華スープ しょうゆ	597kcal 26.0g 20.8g	760kcal 33.3g 23.2g
30 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 あか ふうみあ 豚肉の赤しそ風味揚げ ナムル とりだんご ちゅうか 鶏団子の中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 すりごま フォー	牛乳 豚肉 チキンボール	しょうが 赤しそ ほうれんそう 青ねぎ にんじん りよくとうもやし にんじん にんにく はくさい たまねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	646kcal 28.3g 23.2g	832kcal 35.3g 27.8g
31 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのあつさり焼き* じゃがいものうま煮 こまつなとこのこの炒め物	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚ひき肉	レモン果汁 こまつな たまねぎ ぶなしめじ エリンギ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 塩 みりん しょうゆ オイスターソ ース けずりぶし	583kcal 27.6g 20.4g	761kcal 35.4g 25.0g

※ 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

- 17日 浦上そぼろは、昔ポルトガル人宣教師が「肉を食べる」習慣を浦上地区に伝えた料理です。あじのがまだす揚げは、長崎県では「がまだす」は「がんばれ」という意味を指すところからできた料理で、スタミナをつけるためににんにくが使われています。
- 23日 「すじえびと豆のしゃりしゃり揚げ」に使用する、すじえびは、えびのアレルゲンと魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵、乳、小麦、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。漁獲の際に、かにと一緒に水揚げされます。すじえびには、「エビノコバン」が混入している場合があります。「エビノコバン」は、琵琶湖に生息する丸い形をした甲殻類なので異物ではありません。
- 26日 肉料理が中心なドイツでは、加工食品の歴史が長く、ソーセージ等がよく食べられています。また、ドイツの食生活に欠かせないじゃがいもをポテトサラダとして取り入れました。ドイツではスープのことを「ズッペ」と呼んでいます。

・・・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。

5月分の口座振替日は6月28日(火)です。納付予定額は、小学校4,560円、中学校4,930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。