

# 令和4年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

☆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
1	金	しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのおろしソース* やさい 野菜のごまあえ こうやどうふ いた に 高野豆腐の炒め煮	白ごはん ひまわり油 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉	だいこん ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	594kcal 29.3g 21.8g	776kcal 37.7g 27.0g
4	月	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのから揚げ ぶたにく いた もの 豚肉とこまつなの炒め物 かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 こあゆ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りょくとうもやし 赤こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	582kcal 26.5g 18.2g	750kcal 33.0g 21.4g
5	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ いろど やさい 彩り野菜サラダ かんきつ ・柑橘ドレッシング いかだちしょうがっこう 伊香立小学校おすすめカレー	白ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) チキンハンバ ーグ 豚ひき肉	だいこん えだまめ カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー	ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	643kcal 24.3g 16.5g	834kcal 31.1g 21.2g
6	水	たなばたこんだて 【七夕献立】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) ・ふりかけ (かつお) ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ とうがんの煮物 たなばた ゼリー (七夕)	白ごはん 星のコロッケ ひまわり油 三温糖 ゼリー (七夕)	ふりかけ (かつ お) 牛乳 鶏肉 厚揚げ	とうがん こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	658kcal 22.5g 21.9g	825kcal 27.2g 25.8g
7	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ わふう ・和風ドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン マーマレード ひまわり油 和風ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	しょうが キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	604kcal 28.9g 21.5g	761kcal 35.9g 25.9g
8	金	【かみかみデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ きりほ 切干しだいこんのはりはりあえ ぶた 豚じゃが	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉	しょうが 切干しだいこん きゅうり りょくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	563kcal 23.8g 10.2g	741kcal 30.2g 13.3g

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
11	月	【郷土料理・特産物：愛知県】 きょうどりょうり とくさんぶつ あいちけん 白ごはん (おおつさんまい 大津産米) 牛乳 厚揚げの田楽 キャベツのおひたし きしめん汁*	白ごはん ひまわり油 三温糖 きしめん	牛乳 厚揚げ 豆みそ 鶏肉 蒸しわかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ けずりぶし 塩 出しこんぶ	561kcal 20.9g 15.6g	722kcal 25.7g 18.0g
12	火	【外国料理・キューバ】 白ごはん (おおつさんまい 大津産米) 牛乳 ビステック・デ・セルド (ローストポーク) * キャベツのソテー フリカセデポーヨ (鶏肉のトマト煮込み) *	白ごはん ひまわり油 ひよこまめ 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく レモン果汁 キャベツ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん オクラ トマト	塩 こしょう コンソメ トマトピューレー ケチャップ	579kcal 31.0g 16.2g	746kcal 38.8g 18.8g
13	水	白ごはん (おおつさんまい 大津産米) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ 青菜のあえもの 肉豆腐	白ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豆腐 豚肉	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	568kcal 22.9g 18.2g	796kcal 30.6g 25.3g
14	木	バターリッチパン 牛乳 ますのムニエルレモンソース* コーンポテト ラタトゥイユ	バターリッチパン 上新粉 ひまわり油 三温糖 でん粉 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 とうもろこし かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ セロリー にんじん ピーマン トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ	595kcal 29.4g 19.4g	760kcal 37.7g 23.6g
15	金	白ごはん (おおつさんまい 大津産米) 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごぼうの炒めサラダ ゆばのお吸い物	白ごはん マヨネーズ 三温糖 ひまわり油	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 生ゆば	しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	575kcal 27.2g 21.3g	740kcal 33.9g 25.5g

☆ 13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。

※ 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

- 4日 「こあゆのから揚げ」に使用するこあゆは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。
- 5日 伊香立小学校のおすすめカレーは、昨年度の5年生が家庭科の授業で考えてくれました。栄養バランスに気をつけ、色々な野菜を取り入れ、彩りも大切に、美味しく食べられるように工夫してくれました。
- 11日 厚揚げの田楽は、愛知県の料理に欠かせない赤みそに砂糖、みりんを合わせてたれを作り、給食では素揚げした厚揚げにかけて提供します。きしめん汁には、名古屋で有名なきしめんを使用しました。うどんより麺が薄くて、幅が広い特徴があります。おひたしには、愛知県の特産物であるキャベツ、きゅうりを取り入れました。
- 12日 「ビステック・デ・セルド」は、豚肉のステーキです。給食では食べやすいように薄切りの豚肉を使用し、にんにくやレモン果汁に漬け込み焼いて提供します。「フリカセデポーヨ」の「フリカセ」は煮込み料理を意味し、給食では、キューバでよく食べられている鶏肉、豆、いも、オクラを使用し、トマト味に仕上げています。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月29日(月)です。納付予定額は、小学校2,640円、中学校3,190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。