

令和5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

東部A学校給食共同調理場(中央小、平野小、膳所小、富士見小、晴嵐小、石山小、南郷小、大石小)

大津市教育委員会

日 曜	献 立 名	主 な 材 料				エネルギーたんぱく質脂質 小学校
		(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	
1 水	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き やさい 野菜のしそドレあえ とりにく やさい 鶏肉と野菜のスープ煮	黒糖パン しそドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	だいこん キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	557kcal 29.2g 19.6g
2 木	【せつぶんこんだて】 【節分献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのあげびたし ぶた 豚じゃが ふくまめ 福豆	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 福豆(大豆)	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	647kcal 25.6g 21.9g
3 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ ぶた 豚キムチ けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さといも	牛乳 むらさきいか 豚肉 豆腐	しょうが はくさい りょくとうもやし にら キムチ えのきたけ ごぼう にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ 出しこんぶ けずりぶし	585kcal 25.2g 18.6g
6 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますのつけ焼き かぼちゃサラダ こんさい にもの 根菜の煮物	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	牛乳 ます 豚肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	581kcal 26.1g 18.9g
7 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの照り焼き はくさいのゆずあえ じゃがいものうま煮	麦ごはん ひまわり油 でん粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 豚肉	はくさい チンゲンサイ ゆず果汁 こんにゃく にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	558kcal 27.5g 16.4g
8 水	【がいこくりょうり】 【外国料理・アメリカ】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト こめこ 米粉マカロニ チキンスープ スラッピージョー(豚ひき肉のトマトソース煮)*	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉 米粉マカロニ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ぶなしめじ とうもろこし ブロッコリー	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ こしょう	555kcal 26.1g 18.0g
9 木	【しが さんぶつ た】 【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 もろこの更紗揚げ あか 赤こんにゃくのうま煮 に まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	573kcal 22.6g 20.6g
10 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あげチキンしゅうまい☆ ほうれんそうのナムル はっほうさい 八宝菜	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 ひまわり油	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 ちりしかまぼこ	ほうれんそう りょくとうもやし にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	しょうゆ 塩 中華スープ	563kcal 21.0g 18.1g
13 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのおろしソース キャベツとささみの塩昆布炒め* たまねぎのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 ポークハンバーグ 鶏ささ身 塩昆布 ちりしかまぼこ(梅)	だいこん 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ	しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	600kcal 22.0g 17.4g
14 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおんがいた ちんげんさいのあえもの かしわのすきやき風	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 焼き豆腐	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ はくさい 青ねぎ えのきたけ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	557kcal 28.0g 19.3g
15 水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 液体ココア とりにく 鶏肉のトマトバジルソースかけ だいこんのレモンあえ えきたい 液体ココア ポトフ	コッペパン 液体ココア ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく トマト だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジル ケチャップ ウスターソース しょうゆ 米酢 コンソメ	564kcal 29.5g 17.2g

☆ 10日(金) 揚げチキンしゅうまい 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		
16 木	【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) わかさぎのかりん揚げ カリフラワーズのドレッシングあえ おおいししょうがっこう 大石小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さつまいも じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) わかさぎ 鶏ささ身 ウインナー	しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	656kcal 20.1g 17.4g
17 金	ソフトめん 野菜のしゃりしゃり揚げ ミートソース キャベツのサラダ・コールスロッドレッシング	ソフトめん 三温糖 上新粉 でん粉 なたね油 コールスロッド レッシング ひまわり油	牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ マッシュルーム にんにく トマト	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	609kcal 23.1g 21.3g
20 月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん とりにく 鶏肉のから揚げ さんぴらごぼう さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 さつまいも	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	622kcal 27.6g 20.0g
21 火	【郷土料理・特産物：大阪府】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あ 揚げたこ焼き☆ どて焼き風煮 はりはり汁	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 花かつお 牛肉 みそ 豚肉	こんにゃく だいこん みずな 青ねぎ しょうが にんじん ごぼう ぶなしめじ	ウスターソース ケチャップ 酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし 塩	564kcal 20.6g 18.8g
22 水	コッペパン 大豆とさつまいものコロコロ揚げ ハッシュドポーク いよかん	コッペパン さつまいも でん粉 なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ エリンギ トマト いよかん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	643kcal 21.2g 27.1g
24 金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁 ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ	麦ごはん マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	583kcal 26.7g 22.8g
27 月	【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) あじの竜田揚げ ごぼうのごまドレサラダ あつあ 厚揚げのいために煮	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも ひまわり油	のむヨーグルト (B) あじ 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん けずりぶし	618kcal 25.0g 16.0g
28 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく ころみ や 豚肉の香味焼き みずなとキャベツのサラダ さといものみそそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング さといも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ	青ねぎ にんにく みずな さやいんげん カラーピーマン にんじん だいこん こんにゃく キャベツ	酒 しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし	558kcal 26.9g 17.8g

☆ 21日(火) 揚げたこ焼き 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3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

- 8日 「スラッピージョー」とは、たまねぎ、にんじんなどの野菜と、ひき肉をトマトソースで煮込んだ料理です。アメリカでは、その具材をパンにはさんでよく食べられています。給食では豚ひき肉を使い、トマト味を感じながらパンと一緒に食べてもらえるよう、シンプルなコッペパンを選びました。
- 9日 「もろこの更紗揚げ」に使用するもろこは、漁場にスジエビが育成しており、混入する漁法で採取しています。また、魚卵を含みます。
- 21日 大阪で有名な「はりはり鍋」は、大阪の人たちにとって身近な食材だった鯨肉と、古くから関西を中心に栽培された水菜を組み合わせ合わせて炊いた鍋で、冬の味覚として愛されてきた郷土料理です。水菜を食べる時にハリハリと音がすることから名付けられたといわれています。給食では、すまし汁仕立てにアレンジし、豚肉と水菜を使ったはりはり汁として提供します。

・・・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(火)です。3月28日(火)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4,560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。