

令和5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

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 材				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	コッペパン 牛乳 フライドポテト こまつなだいこん大根のサラダ ・コールスロードレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 コールスロードレッシング ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	こまつな だいこん カラーピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	596kcal 21.6g 23.8g
2	木	【桃の節句献立】 おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き ちらしずしの具* ぎゅうにくいすもの 牛肉入りお吸い物*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 はるさめ	牛乳 さわら 高野豆腐 鶏ひき肉 牛肉	しょうが にんじん かんびょう さやいんげん 乾しいたけ はくさい ぶなしめじ なばな	酒 しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	569kcal 29.8g 19.0g
3	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おまつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいご 大豆とれんこんのチップス だいこんのしそ風味サラダ* かつらがわしょうがごう 葛川小学校おすすめカレー	麦ごはん 上新粉 なたね油 しそドレッシング さつまいも ひまわり油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 大豆 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	れんこん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	642kcal 19.1g 17.9g
6	月	【卒業お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ 煮しめ クレープ (いちご)	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 クレープ (いちご)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ れんこん 乾しいたけ さやえんどう	みりん しょうゆ けずりぶし	629kcal 21.7g 20.1g
7	火	【滋賀の産物を食べようデー】 おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの竜田揚げ ぎゅうにくあか 牛肉と赤こんにゃくのしぐれ煮* お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 牛肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	573kcal 22.0g 19.8g
8	水	ことう 黒糖パン 牛乳 とり 鶏肉のガーリック焼き キャベツのレモンサラダ とうにゅうい 豆乳入りきのこのシチュー	黒糖パン ひまわり油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく キャベツ カラーピーマン とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ パセリ	酒 しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	584kcal 30.6g 17.3g
9	木	おまつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうともやしのあえもの こうやどうふ 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉	ほうれんそう りよくともやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	577kcal 29.3g 21.5g

☆ 6日(月) 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個です。

日	曜	献立名	主 材				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	
10	金	<small>きょうどりょうり とくさんぶつ えひめけん</small> 【郷土料理・特産物：愛媛県】 <small>おおつさんむぎ きゅうにゅう</small> 大津産麦ごはん 牛乳 せんざんき（鶏肉のから揚げ） <small>かんきつ</small> 柑橘ドレッシングサラダ <small>せつかじる</small> 石花汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さといも	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし にんじん ごぼう こんにゃく 糸みつば	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し 出しこんぶ	603kcal 28.4g 19.6g
13	月	【かみかみデー】 <small>おおつさんむぎ</small> 大津産麦ごはん いかのかりん揚げ <small>きりぼ</small> 切干しだいこんのうま煮 <small>しる</small> じゃがいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 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 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	574kcal 25.6g 12.6g
14	火	<small>がいこりょうり</small> 【外国料理・シンガポール】 <small>おおつさんむぎ きゅうにゅう</small> 大津産麦ごはん 牛乳 ジンジャーチキン* ビーフンのカレー炒め* ヨンタオフー （シンガポール風おでん）*	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ビーフン	牛乳 鶏肉 ポークミート ボール 厚揚げ	にんにく しょうが キャベツ カラーピーマン チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ だいこん にんじん	酒 しょうゆ カレー粉 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう	559kcal 28.9g 13.7g
15	水	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ポークソテーマスタードソース* <small>やさい</small> ゆで野菜・フレンチドレッシング <small>とりにく</small> 鶏肉のプロバンス風煮込み*	コッペパン 三温糖 フレンチドレッシング オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード ケチャップ コンソメ	574kcal 29.2g 23.3g
16	木	<small>おおつさんむぎ</small> 大津産麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>ぶたにく</small> 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのおかかあえ <small>とりにく</small> 鶏肉とだいこんのみそ煮*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 がんもどき みそ	しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし こんにゃく だいこん にんじん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	567kcal 29.9g 18.8g

※ 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 葛川小学校でアンケートをとり、みんなの意見から希望が多かった具材を集めたカレーです。いろいろな野菜が入って、うま味と栄養たっぷりのカレーで、隠し味に、にんにくとしょうが、はちみつが入っています。
- 7日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用するわかさぎは、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、えびとかにが一緒に水揚げされます。
- 10日 「石花汁」は、石材業が盛んだった愛媛県今治市大島に伝わる郷土料理です。鍋に熱く熱した石を入れると、ぶくぶくと沸き上がる様子がまるで花が咲いたように見えることから名付けられたそうです。
- 14日 「ジンジャーチキン」は、焼いた鶏肉にしょうがのたれをかけた料理で、ライスの上のにのせて食べられています。「ビーフンのカレー炒め」は、シンガポールビーフンと呼ばれ、カレー味に仕上げるのが特徴です。「ヨンタオフー」は、シンガポール風おでんのことで、フードコートなどで人気のメニューです。

・・・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(火)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7,440円（2月分4,560円、3月分2,880円）

ただし、学校行事等により変更となる場合があります。