

# 令和5年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

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 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	
12	水	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 フライドポテト はる 春キャベツのサラダ ・コーンドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 コーンドレッシング グ ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	625kcal 22.8g 25.4g
13	木	【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) さわらの <small>たつたあ</small> 竜田揚げ きりぼ 切干しだいこんのうま煮 さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト (B) さわら 油揚げ 豚肉	しょうが 切干しだいこん にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ 糸みつば こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	563kcal 24.2g 15.3g
14	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 とりにく 鶏肉のオイスターソースかけ あおな 青菜のおかかあえ あつあ <small>いた に</small> 厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉 厚揚げ	にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん けずりぶし	547kcal 29.7g 13.1g
17	月	<small>きょうどりょうり とくさんぶつ ふくいけん</small> 【郷土料理・特産物：福井県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 や 焼きさば <small>なます ぼっかけ汁*</small>	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	541kcal 27.1g 19.3g
18	火	<small>にゅうがく しんきゅう いわ こんだて</small> 【入学・進級お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ちくわの磯辺米粉天ぷら☆ じゃがいものうま煮 とうにゅう 豆乳プリンタルト	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ひまわり油 タルト(プリン)	牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	みりん しょうゆ けずりぶし	671kcal 21.3g 22.2g
19	水	コッペパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード <small>や</small> 焼き いろど <small>やさい</small> 彩り野菜サラダ ・サウザンドレッシング 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 サウザンドレッシング グ ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	しょうが だいこん アスパラガス カラーピーマン 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	633kcal 28.6g 25.4g
20	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) だいず 大豆しゃりしゃり揚げ グリーンサラダ わふう ・和風ドレッシング しがしょうがっこう 志賀小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト (A) 大豆 牛肉	キャベツ スナップエンドウ たまねぎ にんじん なす とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	643kcal 19.3g 19.7g
21	金	【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 <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 わかさぎのから揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 <small>こしる</small> お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん はくさい 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	547kcal 20.5g 18.9g

☆18日(火) ちくわの磯辺米粉天ぷら 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	
24	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ いた 炒めナムル 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 ごま油 三温糖 すりごま ひまわり油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	チンゲンサイ りょくとうもやし にんにく はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ 中華スープ 塩	550kcal 22.4g 16.1g
25	火	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 あ 鶏肉のから揚げ こまつなのお浸し み 実だくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ	しょうが こまつな はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	585kcal 27.3g 17.9g
26	水	【外国料理・ドイツ】 がいこくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト カルトツフェルザラート (ドイツ風ポテトサラダ) * アイントプフ (野菜のスープ)	バターリッチパン じゃがいも イタリアンドレッ シング	牛乳 フランクフルト 牛肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 コンソメ こしょう	563kcal 21.8g 22.9g
27	木	【お花見献立】 はなみこんだて 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 はるやさい よしのに 春野菜の吉野煮* もも とうにゅう もも・豆乳・りんごの三色ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー (三色)	牛乳 むらさきいか 鶏肉 厚揚げ	しょうが だいこん にんじん たけのこ ふき	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩	628kcal 24.8g 18.2g
28	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろしソース* ごぼうの炒めサラダ すき焼き風煮	麦ごはん マヨネーズ 三温糖	牛乳 いわし(加圧) まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉 焼き豆腐	だいこん とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく ごぼう	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	572kcal 26.3g 17.5g

☆24日(月) 蒸しポークしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3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1食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

- 17日 若狭湾で水揚げされる魚介類の中で、代表的なさばを取り入れました。なますは、報恩講のときの定番料理としてふるまわれています。「ぼっかけ汁」は、根菜や油揚げ、こんにゃくなどを削り節の出汁で煮込んだものです。
- 18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。
- 20日 志賀小学校のおすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが考えてくれました。日本三大和牛の1つである近江牛と、いろいろな野菜を取り入れ、かくし味にはちみつが入っています。
- 26日 「カルトツフェルザラート」は、マヨネーズを使わない「ポテトサラダ」のことです。「アイントプフ」は、ドイツの家庭でよく食べられるスープ料理です。材料を鍋の中に投げ込み、1つの鍋で調理したという意味があります。また、「農夫のスープ」という呼び名もあります。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月29日(月)です。

納付予定額は、小学校3,120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。