

令和5年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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 な 材 料				エネギーたんぱく質脂質 小学校
			(黄) おもにエネギーのもとになる	(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	月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ホキのんにく ^{はる} だれかけ 春キャベツの塩昆布 ^{しおこんぶ} あえ トック ^い 入り ^{ふう} すいとん ^{しる} 風みそ汁*	麦ごはん なたね油 三温糖 トック	牛乳 ホキ粉付 塩昆布 豚肉 みそ	にんにく 青ねぎ キャベツ たまねぎ ぶなしめじ 赤こんにやく にんじん だいこん	しょうゆ けずりぶし	597kcal 24.2g 17.9g
2	火	たんご せつくこんだて 【端午の節句献立】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう あ 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ こうやとうふ ^{はる} やさい 高野豆腐と春野菜のたき ^あ 合わせ りんご・豆乳の端午の節句ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 ゼリー(端午の節句)	牛乳 むらさきいか 豚肉 高野豆腐	しょうが たけのこ にんじん だいこん さやいんげん こんにやく ふき	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	623kcal 25.8g 19.9g
8	月	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とり ^と 鶏肉とレバーのケチャップソース* はる ^{はる} さめ 春雨 ^{はつぽう} サラダ 八宝菜	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はる ^{はる} さめ いりごま ひまわり油 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏レバー 豚肉 蒸しかまぼこ	りよくとうもやし カラーピーマン きゅうり キャベツ たまねぎ 乾しいたけ にんじん	ケチャップ 酒 米酢 塩 しょうゆ こしょう ウスターソース 中華スープ	631kcal 27.3g 19.6g
9	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのヤムニョムたれがけ* とり ^と 鶏肉のチンジャオロースー ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 ビーフン	牛乳 さわら 鶏肉 豚肉	たけのこ ピーマン たまねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん しょうが キャベツ	酒 みりん コチュジャン ケチャップ 塩 オイスターソース しょうゆ 中華スープ こしょう	559kcal 27.7g 15.9g
10	水	まつちや ぎゆうにゆう 抹茶パン 牛乳 チキンのハーブ焼き こめ ^こ 米粉マカロニのナポリタン* やさい ^と 野菜の豆乳シチュー	抹茶パン ひまわり油 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも ホワイトル 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン 豆乳	ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ ブロッコリー にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース ケチャップ コンソメ	629kcal 32.1g 19.2g
11	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 キャベツとごぼうのサラダ ちくわ ^{こめこてん} の米粉 ^{しん} 天ぶら☆ 新じゃがいものみそ汁 ^{しる}	麦ごはん 上新粉 なたね油 ひよこまめ コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 油揚げ みそ	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	塩 けずりぶし	594kcal 20.3g 20.6g
12	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あじ ^{たつたあ} の竜田揚げ ^{ちくぜん} 筑前煮 きりぼ 切干 ^{きりぼ} しだいこんのはりはりあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) あじ 鶏肉	しょうが 乾しいたけ にんじん きゅうり こんにやく たけのこ れんこん ごぼう さやいんげん 切干しだいこん りよくとうもやし	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	543kcal 24.3g 11.0g
15	月	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 ぎゆうにゆう あ 大津産麦ごはん 牛乳 こあゆのから揚げ もやしのカレー ^{いた} 炒め* かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ ハム 鶏肉 焼き豆腐	しょうが たまねぎ りよくとうもやし カラーピーマン 白ねぎ はくさい 赤こんにやく	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 こしょう	565kcal 26.3g 16.5g
16	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とり ^と 鶏肉の照り焼き ^て れんこん ^や サラダ しん ^{しん} じゃがと厚揚げ ^{あつあ} のあまから ^{いた} 炒め	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 和風 ^{あつあ} ドレッシング じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 厚揚げ	しょうが れんこん さやいんげん にら たまねぎ 乾しいたけ とうもろこし りよくとうもやし	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	575kcal 29.4g 14.2g
17	水	がいこくりょうり 【外国料理・イギリス】 コッペパン・いちごジャム ぎゆうにゆう 牛乳 コーンポテト サンデーロースト(豚肉の赤ワイン ^{ぶたにく あか} ソテー)* スコッチブros(鶏肉 ^{とり} と豆 ^{まめ} と野菜 ^{やさい} のスープ)	コッペパン いちごジャム 三温糖 じゃがいも 米粉マカロニ ひよこまめ オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく とうもろこし セロリー にんじん キャベツ	塩 こしょう 赤ワイン しょうゆ コンソメ	594kcal 28.5g 18.4g

☆ 11日(木) ちくわの米粉天ぶら 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
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	①赤 おもに体をつくる	③緑 おもに体の調子を整える	その他	
18	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶただんご あまず 豚団子の甘酢かけ チャブチェ とりにく とろろ 鶏肉と豆腐のスープ	麦ごはん 三温糖 なたね油 でん粉 はるさめ ひまわり油	牛乳 ポークミートボール 牛肉 鶏肉 わかめ 豆腐	にんにく にんじん チンゲンサイ カラピーマン たまねぎ ぶなしめじ	塩 ケチャップ こしょう 酒 みりん 米酢 しょうゆ 中華スープ	624kcal 23.1g 23.3g
19	金	ソフトめん 牛乳 ジャーチャー麺風ソース* ごぼうとかぼちゃのから揚げ かいそう 海藻サラダ・しそドレッシング	ソフトめん 上新粉 でん粉 なたね油 しそドレッシング ひまわり油 三温糖	牛乳 海藻ミックス 豚ひき肉 豆みそ	ごぼう とうもろこし だいこん キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ にんにく 乾しいたけ かぼちゃ しょうが	塩 しょうゆ みりん	585kcal 24.0g 19.2g
22	月	【郷土料理・特産物：高知県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 きびなごのから揚げ ゼリー(ゆず)	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 ゼリー(ゆず)	牛乳 きびなご 鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし	585kcal 23.0g 17.2g
23	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグ ハッシュドポーク はるやさい 春野菜のサラダ・コールスロードレッシング	麦ごはん ひまわり油 コールスロードレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	アスパラガス キャベツ とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	640kcal 23.5g 22.8g
24	水	コッペパン 牛乳 とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き* はる 春キャベツのレモン和え だいずい 大豆入りミネストローネ	コッペパン マヨネーズ ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆	かぼちゃ たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン果汁 にんじん セロリー パセリ	塩 ケチャップ 酒 米酢 しょうゆ カレー粉 トマトピューレー コンソメ こしょう	571kcal 30.5g 19.7g
25	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き 厚揚げと鶏肉のうま煮 きゅうり の梅かつおあえ	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお 厚揚げ 鶏肉	しょうが たまねぎ きゅうり にんじん 糸こんにゃく 梅肉 さやいんげん りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	547kcal 27.2g 14.4g
26	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のユーリンチーソースがけ ほうれんそうともやしのナムル はる 春キャベツの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが 白ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ ほうれんそう りょくとうもやし カラピーマン	酒 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう 塩	594kcal 26.6g 19.0g
29	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし みりん	605kcal 28.5g 21.9g
30	火	【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) かぼちゃコロッケ 田上中学校おすすめカレー もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 じゃがいも ひまわり油 カレールウ	(のむ)ヨーグルト (A) 花かつお 豚ひき肉	りょくとうもやし こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし たけのこ	みりん しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	699kcal 20.6g 19.0g
31	水	こくとう 黒糖パン 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き ほうれんそうとコーンの炒め物 コンソメスープ	黒糖パン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	ほうれんそう とうもろこし りょくとうもやし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	塩 酒 こしょう しょうゆ コンソメ	542kcal 29.9g 15.8g

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 15日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、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。
- 17日 「スコッチブロス」の「ブロス」は、スープという意味で、スコットランド地方の伝統的なスープ料理です。本場では、大麦や豆がよく使われますが、給食では、米粉マカロニとひよこめを使って、仕上げています。
- 22日 「きびなご」は、高知県の西部に位置する宿毛湾でよく獲れます。一口大に丸めたおからを、酢でしめたきびなごで巻いた「きびなごのほおかぶり」という郷土料理があります。給食では、食べやすくから揚げにしました。

・・・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(水)です。

納付予定額は、小学校4,800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。