



2019年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう



北部学校給食共同調理場

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	
10 水	黒糖パン 牛乳 豚肉のアップルソースかけ キャベツとコーンの カレーソテー マカロニスープ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが アップルソース キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	しょうゆ こしょう 酒 カレー粉 コンソメ 塩	604kcal 29.3g 18.6g
11 木	【かみかみデー】 麦ごはん 牛乳 揚げ鶏のねぎソース こまつなとツナの煮びたし かみかみみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉 みそ	しょうが 青ねぎ こまつな にんじん りよくとうもやし だいこん ごぼう たけのこ 糸こんにゃく	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	621kcal 29.4g 17.9g
12 金	【お花見献立】 麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き 春のたき寄せ お花見ゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 お花見ゼリー	牛乳 さわら がんもどき ちらしかまぼこ (桜)	こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ	塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	605kcal 25.2g 17.0g
15 月	【外国料理・アメリカ】 バーガーパン 牛乳 ハンバーグ キャベツのソテー 豆乳入りコーンチャウダー	バーガーパン ひまわり油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	700kcal 26.1g 23.4g
16 火	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきのうま煮 新たまねぎのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが さやいんげん たまねぎ こまつな ぶなしめじ にんじん	酒 しょうゆ けずりぶし 煮干し	684kcal 27.0g 26.6g
17 水	バターリッチパン 牛乳 豚肉のガーリック焼き ごぼうの炒めサラダ 春野菜のスープ	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 ごまドレッシング すりごま	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	にんにく ごぼう カラーピーマン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	606kcal 28.7g 21.9g
18 木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のオイスターソース焼き チンゲンサイのおかか炒め 豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 ごま油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉	にんにく 白ねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 しょうゆ かき油 みりん けずりぶし	576kcal 29.1g 12.5g
19 金	【入学 進級 お祝い献立】 赤飯 ぐましお 牛乳 さけの塩焼き お祝いすまし汁 お祝いデザート	赤飯 ぐましお ひまわり油 カップケーキ	牛乳 ぎんざけ ちらしかまぼこ (祝) わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	696kcal 25.9g 25.8g

日 曜	献 立 名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
		② おもにエネルギーの もとになる	③ おもに 体をつくる	④ おもに体の調子を 整える	その他	小学校
22 月	げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き やさい 野菜のスープ煮込み みしゅうかん 美生柑	玄米ロール ひまわり油 はちみつ じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん 美生柑	白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	581kcal 29.7g 16.8g
23 火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん(大津産米) わかめふりかけ 牛乳 こあゆのあまからだれ あか 赤こんにやくのそぼろ煮 こうじる お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	わかめふりかけ 牛乳 こあゆ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにやく こまつな たけのこ だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 煮干し	606kcal 21.8g 19.0g
24 水	こめこい 米粉入りパン 牛乳 あじのワインソース おんやさい スナップえんどうの温野菜・ ごまドレッシング ミネストローネ	米粉入りパン でん粉 ひまわり油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも マカロニ オリーブ油	牛乳 あじ ベーコン	スナップえんどう キャベツ カラーピーマン たまねぎ セロリー パセリ	塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース トマトピューレー ケチャップ コンソメ ローリエ	695kcal 26.3g 24.7g
25 木	【郷土料理・特産物：東京都】 ふかがわ 深川めし* 牛乳 とびうおの南蛮漬け*☆ とうふ 豆腐とこまつなのみそ汁	麦ごはん 三温糖 でん粉 ひまわり油	あさり 牛乳 とびうお 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう にんじん さやえんどう しょうが 白ねぎ たまねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし 米酢 煮干し	604kcal 24.3g 17.3g
26 金	【南郷小学校おすすめカレー のこ 残さず食べようデー】 にゅうがく いわ 入学 お祝いカレー* のむヨーグルト や 焼きウインナー☆ おんやさい 温野菜・マヨネーズ	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールウ マヨネーズ	牛肉 ちらしかまぼこ (桜) のむヨーグルト ウインナー	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ カラーピーマン	トマトピューレー ウスターソース ケチャップ こしょう	696kcal 20.9g 25.1g

☆ 25日(木) とびうおの南蛮漬けは、低・中学年:1枚、高学年:2枚です。

☆ 26日(金) 焼きウインナーは、低・中学年:2本、高学年:3本です。

※ 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

- 11 日 毎月1回の「かみかみデー」の日は、よくかんで食べてもらえるような献立になっています。この日は、ごぼう、たけのこ、こんにやくが使われています。よくかむと、歯やあごがじょうぶになり、食べ物の味がよくわかるようになります。
- 12 日 春を感じられる献立です。春のたき寄せには、桜の形をしたかまぼこや、春が旬のふきやたけのこが入っています。
- 15 日 大津市はアメリカのミシガン州ランシング市と姉妹都市です。アメリカでは、ハンバーガーやホットドッグがよく食べられています。パーガーパンに、ハンバーグやキャベツのソテーをはさんで楽しく食べましょう。
- 25 日 東京都の昔の深川地区(現在の江東区)あたりでは、あさりのむき身を煮たものをごはんにのせた深川めしをよく食べていたといわれています。セルフでのせて、おいしく食べましょう。とびうおは、東京都の島・伊豆諸島でよく獲れる魚です。
- 26 日 南郷小学校の昨年度の給食委員会の子どもたちが考えてくれたカレーです。おすすめポイントは、牛肉が入ったカレーに、1年生へ「入学おめでとう」の気持ちを込めて、桜の形のかまぼこを入れているところです。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月28日(火)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。

