

令和2年 7月 こんだてひょう



今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

北部学校給食共同調理場(小松小・木戸小・和邇小・小野小・伊香立小・真野小・真野北小・堅田小・仰木小
・仰木の里小・仰木の里東小・雄琴小・坂本小・伊香立中・真野中・堅田中・仰木中)

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	
			(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	小学校	中学校
1	水	【郷土料理・特産物：埼玉県】 きょうどりょうり とくさんぶつ さいたまけん 【郷土料理・特産物：埼玉県】 むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん 牛乳 かてめし おつきりこみ なつみかんゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ほうとう なつみかんゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう 乾しいたけ かぼちゃ はくさい こまつな 白ねぎ	しょうゆ けずりぶし 酒 塩 煮干し	590kcal 22.4g 13.6g	748kcal 27.5g 15.3g
2	木	バターリッチパン ぎょうにゆう 牛乳 あじのワインソース もやしとコーンのサラダ かんきつ ・柑橘ドレッシング なつやさい 夏野菜のトマトスープ	バターリッチパン 上新粉 ひまわり油 三温糖 柑橘ドレッシング オリーブ油	牛乳 あじ 鶏肉	りょくとうもやし カラーピーマン とうもろこし かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース コンソメ	595kcal 29.1g 18.1g	751kcal 37.1g 21.7g
3	金	しが きんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ おおつさんまい ぎょうにゆう 麦ごはん (大津産米) 牛乳 こあゆのかりん揚げ うめふうみ キャベツともやしの梅風味 う まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 こあゆ 鶏ささ身 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし 梅肉 だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ みりん 煮干し	597kcal 23.8g 19.4g	766kcal 29.4g 22.9g
6	月	げんまい ぎょうにゆう 玄米ロール 牛乳 フランクフルト マッシュポテト とりだんご やさい にこ 鶏団子と野菜のトマト煮込み*	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 フランクフルト チキンボール	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ぶなしめじ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ コンソメ	657kcal 24.8g 26.2g	832kcal 30.8g 32.3g
7	火	たなばたこんだて 【七夕献立】 むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん 牛乳 ほし 星のコロッケ やさい いた もの ツナと野菜の炒め物 ちゅうかふうたなばたじる 中華風七夕汁*	麦ごはん 星のコロッケ ひまわり油 はるさめ	牛乳 まぐろ・油漬フレーク ちらしかまぼこ (星) 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ オクラ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華スープ	633kcal 19.9g 21.3g	804kcal 23.9g 25.1g
8	水	むぎ ぎょうにゆう 麦ごはん 牛乳 や なんぼんづ 焼きざけの南蛮漬 あつあ にもの 厚揚げととうがんの煮物 ぶどうゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ぶどうゼリー	牛乳 ぎんざげ 鶏肉 厚揚げ	青ねぎ とうがん こんにやく にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん	627kcal 26.0g 17.8g	802kcal 33.2g 21.5g
9	木	【かみかみデー】 こくとう ぎょうにゆう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく からあ ふらみ 豚肉の唐揚げバジル風味 ひじきとごぼうのサラダ* とうにゆう 豆乳コーンポタージュ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フレーク 干しひじき 豆乳	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう バジル しょうゆ コンソメ	703kcal 30.3g 24.7g	890kcal 37.8g 30.1g

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	中学校
10	金	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 いわしのちゆうかふうからあ 中華風唐揚げ ナムル とりにく 鶏肉とわかめのスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 ごま油 いりごま	牛乳 いわし わかめ 鶏肉	にんにく ほうれんそう りよくとうもやし だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	615kcal 23.6g 21.9g	789kcal 29.1g 26.2g
13	月	バーガーパン ぎゆうにゆう 牛乳 おからハンバーグ ケチャップソースかけ カレーキャベツ パンプキンスープ	バーガーパン ひまわり油 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 おからハンバーグ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ こしょう	612kcal 24.6g 20.6g	773kcal 30.6g 24.9g
14	火	むぎ ぎゆうにゆう 麦ごはん 牛乳 さばのたつたあ 竜田揚げ じゃがいものそぼろ煮 さわにわん 沢煮鮭	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 豚肉	しょうが にんじん だいこん ごぼう たけのこ 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	689kcal 26.7g 24.4g	898kcal 34.3g 30.3g
15	水	【おすすめカレー のこ た ・残さず食べようデー】 むぎ のむヨーグルト 麦ごはん まめ やさい 豆と野菜のかみかみ揚げ* ゆで野菜・和風ドレッシング しがちゆうがっこう 志賀中学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 牛肉	にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ カラーピーマン なす ピーマン とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ こしょう	649kcal 17.6g 16.4g	862kcal 22.9g 21.2g
16	木	こめこ い ぎゆうにゆう 米粉入りパン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き ミニトマト やさい に 野菜のスープ煮	米粉入りパン ひまわり油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ミニトマト たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん カリフラワー さやいんげん	しょうゆ 酒 こしょう 塩 コンソメ	590kcal 30.5g 23.1g	742kcal 38.1g 28.2g

※ 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

- 1日 埼玉県郷土料理の「かてめし」は、米が貴重だった頃にかさを増やすために野菜の煮物をごはんに混ぜたのが始まりです。「おつきりこみ」は、小麦粉で作った幅広い麺を根菜などの野菜と一緒に煮込んだ料理です。
- 7日 7月7日は、七夕です。星の形のコロッケと天の川をイメージした中華風の七夕汁が登場します。中華風七夕汁には、夜空に流れる天の川に見立てた春雨と星の形のちらしかまぼこ、オクラが入っています。
- 15日 昨年の志賀中学校の給食委員会のみなさんが考えてくれました。延期となりましたが、東京オリンピックの開催をお祝いで、オリンピックの五輪の色をイメージした食材を取り入れています。なすの青色、ピーマンの赤色と緑色、とうもろこしの黄色、牛肉の黒色の5色です。みなさんもおすすめカレーを食べて、選手のみなさんのご活躍と一緒に応援しましょう。

・・・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。7月分の口座振替日は8月28日(金)です。通常、副食(おかず)は3品提供していますが、別紙記載の7月17日から7月22日(4回)は猛暑期に配慮した献立のため副食を2品とすることから、副食代を3分の1減額します。(主食と飲料は通常の単価です。)納付予定額は、小学校3,680円、中学校4,400円です。学校行事等により変更になる場合があります。

