



令和3年 2月 こんだてひょう

今月の目標： 生活習慣病を予防しよう



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 材				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
1 月	バターリッチパン ウインナー☆ コンソメスープ	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 ウインナー 鶏肉	キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	597kcal 24.5g 24.7g	776kcal 31.5g 32.1g
2 火	むぎ麦ごはん 鶏肉の照り焼き はくさいのお浸しゆず風味	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 豚肉 油揚げ みそ	白ねぎ しょうが はくさい だいこん ゆず果汁 たまねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 煮干し	573kcal 28.3g 12.7g	735kcal 35.2g 14.2g
3 水	【節分献立】 むぎ麦ごはん いわしフライ*☆	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 いわしフライ 牛肉 福豆(大豆)	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	みりん しょうゆ けずりぶし	621kcal 21.5g 19.5g	798kcal 26.0g 23.0g
4 木	バターリッチパン 鶏肉のから揚げ れんこんサラダ 野菜のスープ煮	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが れんこん 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 キャベツ ぶなしめじ にんにく ブロッコリー	酒 しょうゆ 米酢 塩 こしょう コンソメ	664kcal 29.8g 22.9g	838kcal 37.1g 27.8g
5 金	むぎ麦ごはん さばの塩焼き 小松菜のお浸し	麦ごはん ひまわり油 さといも	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	こまつな りょくとうもやし ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	581kcal 25.2g 19.5g	758kcal 32.3g 23.9g
8 月	ソフトめん わかさぎの磯辺揚げ じゃがいものそぼろ煮	ソフトめん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 わかさぎ あおのり 豚ひき肉 鶏肉 生ゆば	たまねぎ はくさい にんじん こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	606kcal 27.6g 19.9g	773kcal 34.7g 23.5g
9 火	【かみかみデー】 むぎ麦ごはん あじの竜田揚げ こまつなのおかかあえ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 あじ 花かつお 鶏肉	しょうが こまつな りょくとうもやし だいこん こんにゃく にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩	606kcal 26.4g 16.8g	785kcal 33.7g 19.8g
10 水	むぎ麦ごはん びわますの塩焼き* きんぴらごぼう	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 びわます 牛肉 鶏肉 がんもどき	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	612kcal 30.5g 17.3g	794kcal 39.2g 20.5g
12 金	むぎ麦ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいもと油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 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 米酢 塩 煮干し	611kcal 26.7g 17.5g	784kcal 33.2g 20.4g
15 月	コッペパン さつまいもコロッケ 大根と水菜のサラダ ・イタリアンドレッシング	コッペパン さつまいもコロッケ ひまわり油 イタリアンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ マッシュルーム トマト	ケチャップ ウスター ソース こしょう 塩	704kcal 22.7g 27.0g	872kcal 28.0g 31.0g

☆ 1日(月) ウインナー
☆ 3日(水) いわしフライ

小学生は低・中学年:2本、高学年:3本、中学生は3本です。
小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

日	曜	献立名	主 材				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
16	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ カットコーン おうみぎゅうのすき焼き*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 牛肉	切干しだいこん りよくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 酒	688kcal 28.4g 23.1g	870kcal 35.0g 27.6g
17	水	きょうどりょうり とくさんぶつ みやざきけん 【郷土料理・特産物：宮崎県】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちきんなんばん・タルタルソース はちはいじる ひゅうがなつ 八杯汁* 日向夏ゼリー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 タルタルソース 日向夏ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ ぶなしめじ にんじん しいたけ えのきたけ 青ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	651kcal 25.1g 19.3g	812kcal 31.1g 21.6g
18	木	ことう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ふたにく や 豚肉のガーリック焼き ポトフ キャベツとコーンのサラダ ・コーンドレッシング	黒糖パン ひまわり油 コーンドレッシング グ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく キャベツ とうもろこし だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	632kcal 29.8g 22.4g	787kcal 37.1g 26.1g
19	金	しが ぎんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん (大津産米) 牛乳 おお あ 大あゆのから揚げ* ☆ あか に う まめじる 赤こんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あゆ 牛ひき肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ 白みそ	しょうが 赤こんにゃく たけのこ だいこん にんじん はくさい こまつな	酒 しょうゆ 煮干し	625kcal 25.3g 20.2g	828kcal 32.8g 25.3g
22	月	ぎゅうにゅう レーズンパン 牛乳 ふたにく や 豚肉のマスタード焼き ごぼうのサラダ オニオンスープ	レーズンパン ひまわり油 ごまドレッシング オリーブ油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ごぼう カラーピーマン さやいんげん たまねぎ にんじん パセリ	酒 粒入り マスタード しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	646kcal 28.7g 25.4g	818kcal 35.8g 31.1g
24	水	がいこくりょうり ちゅうごく 【外国料理・中国】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 む 蒸しチキンしゅうまい☆ はっほうさい 八宝菜 ライチーゼリー	麦ごはん ひまわり油 でん粉 ライチーゼリー	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	はくさい たまねぎ りよくとうもやし にんじん	しょうゆ 中華スープ	635kcal 21.3g 18.2g	807kcal 26.3g 21.5g
25	木	げんまい ぎゅうにゅう あ 玄米ロール 牛乳 いかのかりん揚げ いろど やさい 彩り野菜サラダ・しそドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	玄米ロール でん粉 ひまわり油 しそドレッシング ホワイトルウ	牛乳 むらさきいか 豆乳	しょうが だいこん こまつな にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ マッシュルーム	酒 しょうゆ コンソメ こしょう 塩	646kcal 27.6g 20.5g	812kcal 34.2g 24.6g
26	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ のむヨーグルト 麦ごはん のむヨーグルト すじえびと二色豆しゃりしゃり揚げ* こまつなとツナのソテー ひよしちゅうがっこう 日吉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 カレールウ	のむヨーグルト すじえび 大豆 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスター ソース カレー粉	660kcal 21.6g 18.0g	878kcal 28.2g 23.3g

☆ 19日(金) 大あゆのから揚げ 小学生は全学年2枚、中学生は3枚です。

☆ 24日(水) 蒸しチキンしゅうまい 小学生は低:2個、中・高学年:3個、中学生は4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、脂質の小学校の値は、3・4年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

26日 日吉中学校のおすすめカレーは、鶏肉を使ったチキンカレーです。鶏肉を食べることで、たんぱく質をとることができ、冬を元気に過ごすことができます。鶏肉が入ったカレーを食べて、冬を乗り切りましょう。
すじえびには、「エビノコバン」が混入している場合があります。「エビノコバン」は、琵琶湖に生息する甲殻類なので異物ではありません。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月29日(月)です。3月29日(月)は、3月分と一緒に口座振替となります。

納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220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。