



令和3年 3月 こんだてひょう



今月の目標： 一年間の食生活を振り返ろう

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	
			(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	月	バターリッチパン ぎゅうにゅう えきたい 牛乳・液体ココア ぶたにく や 豚肉のマスタード焼き だいこんサラダ とりだんご やさい 鶏団子と野菜のトマト煮込み	バターリッチパン 液体ココア ひまわり油 しそドレッシング 三温糖	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく だいこん カラピーマン たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ マッシュルーム	酒 粒入りマス タード しょうゆ 塩 ケチャップ トマトピュー レー コンソメ こしょう	673kcal 29.8g 26.3g	841kcal 37.2g 32.2g
2	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ あおな ぶた 青菜のおひたし 豚じゃが いわ お祝いムース	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも お祝いムース	牛乳 焼き竹輪 花かつお 豚肉	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ けずりぶし 塩 みりん	702kcal 22.1g 22.4g	965kcal 29.5g 31.0g
3	水	もも まつこんだて 【桃の節句献立】 むぎ 麦ごはん・かつおふりかけ ぎゅうにゅう えきたい 牛乳・液体ココア やさい ますの野菜あんかけ なばなのすまし汁 ひなあられ	麦ごはん 液体ココア ひまわり油 でん粉 ひなあられ	かつおふりかけ 牛乳 ます 鶏肉 わかめ	たけのこ 青ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん なばな	酒 塩 こしょう みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ 出しこんぶ	616kcal 27.3g 15.6g	772kcal 34.5g 18.1g
4	木	レーズンパン・メープルジャム ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ポテトサラダ・マヨネーズ ビーンズスープ	レーズンパン メープルジャム ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 白いんげん豆 金時豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく とうもろこし きゅうり えだまめ たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	689kcal 30.6g 24.7g	849kcal 38.2g 28.4g
5	金	そつぎょう いわ こんだて 【卒業お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 やさい 野菜チップス おうみぎゅう や 近江牛のすき焼き こめこ 米粉いちごケーキ	赤飯 ごましお 上新粉 ひまわり油 三温糖 米粉いちごケーキ	牛乳 牛肉	にんじん かぼちゃ はくさい 糸こんにゃく たまねぎ 青ねぎ	塩 しょうゆ 酒	781kcal 29.0g 30.7g	967kcal 35.8g 35.8g
8	月	バーガーパン ぎゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー いちごゼリー とうにゅうい 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 でん粉 じゃがいも ホワイトルウ いちごゼリー	牛乳 ポークハンバー グ 鶏肉 豆乳	キャベツ ピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	酒 みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	718kcal 26.0g 23.6g	904kcal 32.4g 28.9g
9	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さけのしお や 塩焼き だいこんのあまず あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 ぎんざげ 厚揚げ 鶏肉	だいこん にんじん ぶなしめじ こんにゃく れんこん さやいんげん	塩 しょうゆ 米酢 酒 みりん けずりぶし	621kcal 27.1g 18.6g	808kcal 34.7g 22.6g
10	水	【おすすめカレー・のこ残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト だいず まめ 大豆とひよこ豆のしゃりしゃり揚げ* やさい ツナと野菜のあえもの せきたちちゅうがっこう 瀬田北中学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 上新粉 ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 まぐろ・油漬フ レーク 牛肉 豚肉	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん かぼちゃ	塩 しょうゆ みりん こしょう ウスターソース ケチャップ	680kcal 23.0g 17.3g	905kcal 30.0g 22.4g

☆ 2日(火) ちくわの米粉天ぷら 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			①黄 おもにエネルギーのもとになる	②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	小学校	中学校
11	木	バターリッチパン とりにく 鶏肉のから揚げ はなやさい 花野菜のサラダ・和風ドレッシング コンソメスープ	バターリッチパン 牛乳 ひまわり油 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	628kcal 30.2g 23.1g	789kcal 37.5g 27.9g
12	金	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん ぶたにく 豚肉のピリ辛たれかけ* ひじきのうま煮	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 豚肉 干しひじき 焼き竹輪 豆腐 みそ	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	塩 酒 しょうゆ みりん トウバンジャン けずりぶし 煮干し	640kcal 27.6g 19.6g	822kcal 34.4g 23.1g
15	月	こくとう 黒糖パン ぶたにく 豚肉のバーベキューソースかけ はくさいのレモン風味 ポトフ	黒糖パン ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく アップルソース はくさい にんじん レモン果汁 だいこん たまねぎ ぶなしめじ ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ みりん 米酢 コンソメ	612kcal 29.3g 19.7g	卒業式
16	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん (大津産米) わかさぎの磯辺揚げ あか 赤こんにゃくとさといものうま煮 こしじら お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 わかさぎ (びわ湖産) あおのり 豚肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	605kcal 21.2g 19.0g	776kcal 26.0g 22.4g
17	水	【郷土料理・特産物：和歌山県】 むぎ 麦ごはん とりにく 鶏肉の梅ハニー焼き* こうやどうふ 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 はちみつ 三温糖 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	しょうが 梅肉 だいこん はくさい にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	591kcal 29.0g 14.9g	748kcal 36.1g 17.0g
18	木	コッペパン フライドポテト ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも ひまわり油 ごまドレッシング すりごま ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	ごぼう きゅうり たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ こしょう	686kcal 23.7g 28.0g	866kcal 29.2g 34.3g

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 3日 「ひなあられ」はひな祭りに欠かせないお菓子です。江戸時代に流行した「ひなの国見せ」という、部屋に飾られているひな人形を連れ出して、野山を見せてあげるとい風習に関係しています。その時に、持ち出しやすいお菓子として、ひな祭りの伝統食である「ひし餅」を砕いて携帯したことが、始まりといわれています。
- 5日 日本では、お祝いをする時には、「赤飯」を食べる習慣があります。昔、赤飯の「赤色」には災いをさける力があると信じられ、魔除けの意味をこめて、凶事に食べられていましたが、現在では祭りや祝い事に用いられるようになりました。
- 10日 瀬田北中学校おすすめカレーは、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんにかぼちゃを加え、牛肉と豚肉の2種類の肉が入ったカレーです。
- 17日 和歌山県の郷土料理に使われている高野豆腐は、豆腐を凍結乾燥させた保存食で、栄養価が高い食品です。凍り豆腐ともいわれ、高野山の厳しい寒さと豆腐を上手に利用した人間の知恵であり、精進料理の食材の一つとして全国に広まったとされています。

・・・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。

2・3月分の口座振替日は3月29日(月)です。

納付予定額は、小学校7,680円(2月分4,320円、3月分3,360円)、

中学校8,990円(2月分5,220円、3月分3,770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。

