



令和3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(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)

ご注意: 令和3年4月から主食(米飯・パン)の回数が変更になります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

米飯: 月・火・水・金 パン: 木

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
12	月	むぎごはん 麦ごはん 牛乳 豚肉のガーリック焼き もやしとほうれんそうのあえもの わかめと新じゃがいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ みそ	にんにく りよくとうもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 煮干し	576kcal 25.8g 17.0g	738kcal 32.0g 19.7g
13	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎごはん 麦ごはん (大津産米) 牛乳 こあゆのカレー揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 煮干し	624kcal 21.7g 20.2g	801kcal 26.7g 24.0g
14	水	むぎごはん 麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚じゃが こまつなと油揚げの煮びたし	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	647kcal 26.9g 21.3g	843kcal 34.5g 26.3g
15	木	こくとう 黒糖パン 牛乳 豚肉のトマトソースかけ コーンポテト はる 春キャベツのスープ	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 たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん グリーンピース	白ワイン 塩 こしょう トマトピュー レー バジル ケチャップ ウスターソー ス コンソメ	629kcal 28.9g 20.2g	793kcal 35.9g 24.1g
16	金	【お花見献立】 むぎごはん 麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ はる 春のたき寄せ スティックケーキ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 スティックケー キ	牛乳 あじ 厚揚げ	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	692kcal 26.3g 21.3g	871kcal 33.3g 24.8g
19	月	むぎごはん 麦ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き もやしとコーンのあえもの はっほうさい 八宝菜	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	しょうが りよくとうもやし とうもろこし さやいんげん レモン果汁 はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ	582kcal 30.3g 15.0g	747kcal 37.9g 17.1g
20	火	【かみかみデー】 むぎごはん 麦ごはん 牛乳 わかさぎのかりん揚げ ごぼうとツナのごまサラダ チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごまドレッシン グ	牛乳 わかさぎ まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ 乾しいたけ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	597kcal 18.6g 19.3g	766kcal 22.7g 22.8g
21	水	むぎごはん 麦ごはん 牛乳 さつまいもコロッケ だいこんサラダしそ風味* ハッシュドポーク	麦ごはん さつまいもコ ロッケ ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん カラーピーマン とうもろこし 赤しそ たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	687kcal 18.3g 23.3g	885kcal 22.3g 28.1g

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
22	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・アメリカ】 玄米ロール ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ローストチキン ビーンズスープ キャベツのサラダ ・フレンチドレッシング	玄米ロール はちみつ ひまわり油 フレンチドレッシング 白いんげん豆 金時豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん パセリ	塩 白ワイン しょうゆ こしょう コンソメ	592kcal 30.0g 20.4g	734kcal 37.4g 23.4g
23	金	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いわしまのごとフライ☆ ^{きりぼ} 切干しだいこんのあえもの かしわのすき焼き風	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 いわしフライ 鶏肉 焼き豆腐	切干しだいこん にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	しょうゆ 米酢 みりん 塩 酒	598kcal 20.1g 19.8g	778kcal 25.2g 24.0g
26	月	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 焼きフランクフルト キャベツのマスタードサラダ* ^{とうにゅうい} 豆乳入りポテトスープ*	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 たまねぎ エリンギ とうもろこし パセリ	しょうゆ みりん 粒入りマスタード 塩 コンソメ こしょう	607kcal 20.6g 21.0g	782kcal 25.4g 25.2g
27	火	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物： ^{さがけん} 佐賀県】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いかのから揚げ ^あ のっぺい汁 ^{じる} アスパラガスのだししょうゆあえ	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉 油揚げ	しょうが アスパラガス キャベツ だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 出しこんぶ	625kcal 26.6g 19.5g	802kcal 33.0g 23.1g
28	水	【 ^{にゅうがく} 入学・ ^{しんきゅう} 進級お祝い ^い 献立】 ^{せきはん} 赤飯・ ^{ごましお} ごましお ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さけの ^{しおや} 塩焼き はるさめ ^{あますいた} 春雨の ^あ 甘酢炒め わかめと ^{しんたま} 新玉ねぎのすまし汁	赤飯 ごましお ひまわり油 はるさめ 三温糖	牛乳 ぎんざけ 鶏ささ身 わかめ	りよくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	572kcal 25.9g 17.9g	742kcal 33.2g 21.5g
30	金	【 ^{のこ} おすすりめカレー・ ^た 残さず食べようデー】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{のむ} ヨーグルト メンチカツ ^{カラフル} カラフルサラダ ^{せせしやうがっこう} 膳所小学校おすすりめカレー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト ポークメンチカツ 牛乳 牛肉	こまつな カラーピーマン りよくとうもやし しょうが たまねぎ にんじん キャベツ アップルソース	しょうゆ みりん 塩 トマトピューレー ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	685kcal 19.0g 18.8g	916kcal 25.0g 24.5g

☆ 23日(金) いわしまのごとフライ 小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。 *は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

※ 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

27日 いかは、佐賀県の呼子の特産です。刺身や天ぷらで食べられることが多いですが、給食では、いかのから揚げで登場します。アスパラガスは、佐賀県で多く栽培されています。のっぺい汁は、鶏肉やだいこん、にんじんなどが入った具だくさんの汁物です。

30日 膳所小学校おすすりめカレーは、昨年度の5年3組のおともだちが考えました。春野菜の栄養を調べたり、辛いカレーが苦手な人でも食べやすいようにアップルソースを入れて甘くするなどの工夫をしてくれました。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月28日(金)です。

納付予定額は、小学校3,360円、中学校4,060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。

