

令和3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	1	料 I	たんり	レキー ぱく質 質	
	HE		あるにエネルキ'ーの もとになる	おもに 体をつくる	おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校	
1	木	ばんまい 玄米ロール 牛乳 ぶたにく や 豚肉のガーリック焼き えだまめポテト* なつやさい 夏野菜のトマトスープ	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく えだまめ かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ しょ しょ と は ン メ	621kcal 31.7g 21.1g	782kcal 39.6g 25.3g	
2	金	しが さいぶった た 【滋賀の産物を食べようデー】 しっ (滋賀の産物を食べようデー】 しっ (大津産米) ギャッニ・ゆう 中乳 こあゆのカレー揚げ かたこんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにかく チンゲンと だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ カレレー 塩 煮干し	603kcal 23.1g 19.9g	775kcal 28.5g 23.5g	
5	l ↦	しろ 白ごはん(大津産米)	<u>白ごはん</u> でんり でま温 まま で すり で ま ま は ま は ま は ま は ま は ま は ま は ま は ま は	 下 下 チ チ ナ ナ ナ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし にんにく にんじん ぶなしめじ たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	671kcal 28.5g 22.1g	863kcal 35.5g 26.5g	
6	火	しろ はおっさんまい ぎゅうにゅう 白ごはん (大津産米) 牛乳 キ乳 おじのみそマヨネーズ焼き こまつなともやしのあえもの とうがんの煮物	白ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 あじ みそ 鶏肉 厚揚げ	こまつなりょくとうもやしとうがん とうがん こんにゃく にんじん さやいんげん	塩 しょう ろ りん しょり いがり いがし	592kcal 30.0g 17.7g	766kcal 38.5g 21.0g	
7	水	たなばたこんだて 【七夕献立】 しろ ごはん(大津産米)・かつおふりかけ きゅうにゅう 牛乳 屋 屋 のコロッケ キャベツとコーンのソテー ちゅうかふうたなばたじる 中華風七夕汁	白ごはん 星のコロッケ ひまわり油 はるさめ	かつおふりかけ 牛乳 ちらしかまぼこ (星) 鶏肉	キャベツ とうもぎ たまじん 乾しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	613kcal 20.3g 18.6g	777kcal 24.3g 21.5g	
8		【外国料理・メキシコ】 コッペパン 生乳 ジャラにゅう 生乳 がたにく 豚肉のファヒータ風* チリコンカン れいとう 冷凍パイン	コッペパン ひまわり油 三温糖 ひよこまめ じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎ ピーマン にんにく レモン果汁 にんじん 白ねぎ パインアップル	白塩 ウソート ウソーレチマン カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー フー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー	630kcal 31.0g 19.8g	786kcal 38.7g 23.6g	
9	金	【おすすめカレー ・残さず食べようデー】 しろ (大津産米) のむヨーグルト フライドポテト いろど やさい かんきつ ************************************	白ごはん じゃがいも ひまわり油 柑橘ドレッシング カレールウ	のむヨーグルト 豚ひき肉	キャイン とうしじん にんばちゃ たまねーピ トマト	塩 ウスタス ケチャー カレよう こしょう		857kcal 23.9g 20.0g	

			主	な	材	料	エネルギー たんぱく質	
日	曜	献立名	黄 おもにエネルギーの もとになる	おもに 体をつくる	おもに体の調子を 整える	その他		質 中学校
12	月	【かみかみデー】 「A part of the par	白ごはん でん粉 ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 はた は た 肉 油 揚 げ み そ	切干しだいこん にんじん さいんげん だいこん たまおぎ ごけのこ 糸こんにゃく	塩 しょう しま干し 煮	682kcal 26.7g 28.0g	897kcal 35.2g 35.3g
13		ままうどりょうり とくさんぶつ かがわけん 【郷土料理・特産物:香川県】 しっごはん (大津産米) 牛乳 らうひ とう からのレモン風味 * なすと厚揚げの煮物 * しっぽくにゅうめん *	白ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 手延そうめん	牛乳 さり 場 り り り り り り り り り り り り り り り り り	レモン果汁 なす 青ねぎ だいこん にんじん こまつな たまねぎ	酒塩しょうゆ みがずりん け出しこんぶ	646kcal 27.1g 21.2g	839kcal 34.7g 25.8g
14		はられている。 はまっさんまい 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 こうみ や さばの香味焼き きゅうりの梅あえ きかにわん 沢煮椀	白ごはん ひまわり油	牛乳 さ豚 肉	しょうり きりよう りょうく とから とから とから とが に は けの じ ぎ で に た ん に う く と ん こ う く と う く と う く り の じ ら り の じ ら り る ら ら ら ら く と ら く ら く と ら く と ら く と ら く と く く く く	塩酒 ありょし しし はず り が ぶ る い る る る る る る る る り る る る る る る る る る	585kcal 25.4g 19.7g	763kcal 32.6g 24.1g
15	木	バターリッチパン キ乳 キャット キャット キャット キャット キャット キャット キャット キャット	バターリッチパン ひまわり油 ハヤシルウ ライチーゼリー	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	ウスター ソース ケチャップ 塩 こしょう	706kcal 27.1g 26.1g	884kcal 33.8g 32.1g
16	金	にろ 白ごはん(大津産米)	白ごはん ひまわり油 いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ み 塩 干 し		終業の 発力 終ま がはま せん

- ☆ 12日(月) はたはたのから揚げ 小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。
- ※ 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

- 8 日 メキシコでは、とうもろこし粉で作られたトルティーヤで包む具材のことをファヒータといいます。もともとは牛肉のハラミと玉ねぎなどの野菜を鉄板で焼いたものをいいましたが、今では他の肉やえびなどを使ったものもあります。給食では、豚肉と野菜を鉄板で焼きます。
- 9日 瀬田中学校のおすすめカレーは、カレーの定番の具材ではなく、ひき肉やかぼちゃ、ピーマンなどの夏野菜を使ったカレーになっています。
- 13 日 香川県の郷土料理であるしっぽく汁は、だしで野菜を煮込んで、うすくちしょうゆで味付けをした汁物です。給食では、小豆島の特産物であるそうめんを入れて、しっぽくにゅうめんにしました。
 - ・・・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。 7月分の口座振替日は8月30日(月)です。 納付予定額は、小学校2.880円、中学校3.190円です。

納付予定額は、小学校2,880円、中学校3,190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。

