2019年 6月　こんだてひょう

今月の目標:　よくかんで食べよう

北部学校給食共同調理場　　大津市教育委員会

日	曜	献立名	主な材料 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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
3	月	五目うどん 牛乳 牛肉と野菜の鉄板焼き チンゲンサイともやしの炒め物	近江うどん でん粉 三温糖 ひまわり油	豚肉　牛乳 牛肉 蒸しかまぼこ 油揚げ 生ゆば まぐろ・油漬 フレーク	はくさい　にんじん 青ねぎ　えのきたけ たまねぎ ピーマン しょうが りょくとうもやし チンゲンサイ	みりん 塩 けずりぶし 酒 しょうゆ こしょう	576kcal 27.4g 21.7g
4	火	【外国料理・韓国】 キムチビビンバ　牛乳 春雨と豆腐のスープ　あんずゼリー	麦ごはん ごま油 三温糖 いりごま はるさめ あんずゼリー	牛肉 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	にんにく　にんじん ほうれんそう りょくとうもやし チンゲンサイ 乾しいたけ　キムチ とうもろこし	みりん トウバンジャン しょうゆ 中華スープ こしょう	577kcal 19.5g 13.8g
5	水	レーズンパン　牛乳 ますのオレンジソース マッシュポテト　ラタトゥイユ	レーズンパン ひまわり油 三温糖 でん粉 じゃがいも オリーブ油	牛乳 ます 鶏肉	オレンジジュース とうもろこし　なす かぼちゃ　にんじん たまねぎ　セロリー ズッキーニ　パセリ ピーマン　にんにく	塩　米酢 こしょう トマトピュー レー コンソメ ケチャップ	649kcal 30.0g 18.2g
6	木	【郷土料理・特産物：神奈川県】 麦ごはん　牛乳 豚肉のみそだれかけ＊ キャベツのしらす炒め　建長汁＊	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 みそ しらす干し 豆腐 油揚げ	にんにく しょうが キャベツ 青ねぎ りょくとうもやし こんにゃく ごぼう	酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	584kcal 27.4g 19.2g
7	金	【かみかみデー】 麦ごはん　牛乳　こまつなのおかか炒め さわらのレモンじょうゆかけ　吉野煮	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖　でん粉 じゃがいも	牛乳 さわら 花かつお 鶏肉 厚揚げ	レモン果汁 こまつな こんにゃく りょくとうもやし にんじん　たけのこ さやえんどう	塩　こしょう 酒　しょうゆ みりん けずりぶし	678kcal 29.7g 22.2g
10	月	黒糖パン　牛乳 豚肉のバーベキューソースかけ えだまめ　ポテトスープ	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 アップルソース えだまめ　にんじん ぶなしめじ　パセリ	白ワイン　塩 こしょう　米酢 ウスターソース ケチャップ コンソメ	630kcal 32.5g 19.7g
11	火	麦ごはん　牛乳　焼きししゃも☆ じゃがいものそぼろ煮 ゆばのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ししゃも 鶏ひき肉 生ゆば　豆腐	にんじん だいこん えのきたけ 糸みつば	みりん　塩 しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	576kcal 21.6g 15.9g
12	水	玄米ロール　牛乳 ハッシュドポーク 野菜のソテー　カットコーン	玄米ロール ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉 鶏ささ身	たまねぎ エリンギ キャベツ　にんじん りょくとうもやし とうもろこし	トマトピュー レー　しょうゆ ケチャップ ウスターソース 塩　こしょう	621kcal 25.0g 21.0g
13	木	【滋賀の産物を食べようデー】 発芽玄米ごはん（大津産米）　牛乳 もろこのかりん揚げ　打ち豆汁 こまつなとしめじの煮びたし＊	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 打ち豆 油揚げ みそ	しょうが　こまつな りょくとうもやし ぶなしめじ にんじん　たまねぎ だいこん 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 けずりぶし 煮干し	579kcal 22.1g 18.9g
14	金	麦ごはん　牛乳 あじのみそマヨネーズ焼き ピリカラきゅうり　筑前煮	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖 ごま油	牛乳 あじ みそ 鶏肉	きゅうり こんにゃく　ごぼう にんじん　たけのこ 乾しいたけ さやいんげん	塩　こしょう トウバンジャン しょうゆ　酒 みりん けずりぶし	580kcal 26.3g 17.9g
17	月	ドッグロール　牛乳 フランクフルトのマスタードソースかけ ごぼうのマヨソテー 豆乳入りキャロットスープ	ドッグロール ひまわり油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト まぐろ・油漬 フレーク 豆乳	ごぼう カラーピーマン にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	粒入りマスタード 白ワイン しょうゆ 塩　コンソメ こしょう	660kcal 24.7g 27.2g

☆　11日（火）焼きししゃもは、低・中学年：2尾、高学年3尾です。

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
18	火	麦ごはん　牛乳 いわしの揚げびたし もやしときゅうりの梅風味 えのきたけと油揚げのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 いわし 鶏ささ身 花かつお 油揚げ みそ	しょうが りょくとうもやし きゅうり　梅肉 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 煮干し	652kcal 26.7g 22.0g
19	水	バターリッチパン　牛乳 豚肉のガーリック焼き 野菜のスープ煮　アップルシャーベット	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく　たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし アップルシャーベット	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	625kcal 28.8g 18.9g
20	木	麦ごはん　牛乳 蒸しチキンしゅうまい☆　八宝菜 えだまめとコーンの炒め物	麦ごはん ひまわり油 でん粉	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	えだまめ　にんじん とうもろこし はくさい　たまねぎ りょくとうもやし 乾しいたけ	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	635kcal 23.0g 19.6g
21	金	麦ごはん　牛乳 はもの照り焼き　豚じゃが 切干しだいこんのはりはり炒め	麦ごはん　上新粉 ひまわり油 三温糖　でん粉 ごま油 じゃがいも	牛乳 はも 豚肉	切干しだいこん カラーピーマン りょくとうもやし たまねぎ　にんじん こんにゃく さやいんげん	塩　酒 みりん しょうゆ 米酢 けずりぶし	617kcal 28.1g 15.0g
24	月	バーガーパン　牛乳 ハンバーグきのこソース アスパラガスとピーマンの炒め物 オニオンスープ	バーガーパン ひまわり油 三温糖 オリーブ油	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	えのきたけ エリンギ　にんじん アスパラガス カラーピーマン とうもろこし りょくとうもやし たまねぎ　パセリ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう コンソメ 塩	660kcal 25.3g 22.8g
25	火	麦ごはん・ひじきふりかけ 牛乳　さばの梅ソースかけ 具たくさんみそ汁　さくらんぼ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	ひじきふりかけ 牛乳 さば　みそ 油揚げ	梅肉　だいこん たまねぎ　にんじん こんにゃく　ごぼう ぶなしめじ　青ねぎ さくらんぼ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し	606kcal 25.2g 20.5g
26	水	食パン・いちごジャム　牛乳 豚肉のハーブ焼き　ビーンズスープ ツナとキャベツのソテー	食パン　金時豆 いちごジャム ひまわり油 白いんげん豆 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	レモン果汁 パセリ キャベツ ピーマン　えだまめ たまねぎ　にんじん	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ コンソメ	638kcal 32.6g 20.4g
27	木	麦ごはん　牛乳 さけの塩焼き　とうがんの煮物 こまつなと油揚げの煮びたし	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 ぎんざけ 油揚げ 鶏肉	こまつな りょくとうもやし とうがん　にんじん こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし 酒	576kcal 25.7g 18.4g
28	金	【小松小学校おすすめカレー・残さず食べようデー】 カレーの王道　ザ・カレー のむヨーグルト　いかのかりん揚げ グリーンサラダ・しそドレッシング	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールウ でん粉 しそドレッシング	牛肉 のむヨーグルト むらさきいか	たまねぎ にんじん アップルソース しょうが キャベツ こまつな ピーマン	ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう 酒 しょうゆ	670kcal 22.8g 15.7g

☆　20日（木）蒸しチキンしゅうまいは、低学年：2個、中・高学年3個です。　　＊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

6 日　神奈川県では、肉の保存を目的に考えられた「豚肉のみそ漬け」が名物料理です。給食ではみそだれをかけています。建長汁は、「けんちん汁」の始まりともいわれ、鎌倉市に伝わるすまし汁のことです。建長寺の修行僧がつくる「建長寺の汁」がなまって「けんちん汁」になったという一説があります。精進料理のため、植物性の材料が使われています。

・・・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。
6月分の口座振替日は7月29日(月)です。納付予定額は、小学校4,800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。

6月は食育月間

大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん