令和4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	中学校
1	火	麦ごはん(大津産米)　牛乳 さわらの照り焼き 白菜のゆず風味　肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 でん粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 牛肉	はくさい　だいこん にんじん　ゆず果汁 たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	567kcal 26.7g 16.7g	737kcal 34.2g 19.9g
2	水	【節分献立】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 骨まで食べられるいわしのから揚げ＊ こまつなのお浸し　節分汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 大豆 みそ	こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	582kcal 23.8g 20.4g	750kcal 29.7g 24.3g
3	木	黒糖パン　牛乳　鶏肉のマーマレード焼き 水菜とだいこんのサラダ・ しそドレッシング 豆乳入りコーンポタージュ	黒糖パン マーマレード ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	しょうが　みずな だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	599kcal 30.4g 16.7g	756kcal 37.9g 19.6g
4	金	【外国料理・中国】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 中華ポテト　チンジャオロースー　八宝菜	麦ごはん さつまいも ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 牛肉 豆みそ 豚肉 蒸しかまぼこ	たけのこ　ピーマン カラーピーマン しょうが　にんにく はくさい　たまねぎ りょくとうもやし にんじん	しょうゆ 酒 中華スープ	617kcal 21.9g 19.6g	795kcal 26.9g 23.1g
7	月	ソフトめん　牛乳　白菜のコンソメ炒め＊ きびなごまるごとフライ☆ きのこのミートソース	ソフトめん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 きびなごフライ 鶏肉 豚ひき肉	はくさい チンゲンサイ たまねぎ　にんにく にんじん　トマト エリンギ マッシュルーム	バジル　塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレー	581kcal 26.2g 20.5g	747kcal 33.0g 24.6g
8	火	麦ごはん(大津産米)　牛乳 さばの塩焼き　もやしの甘酢あえ 豆腐と豆苗のみそ汁＊	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 豆腐 みそ	りょくとうもやし キャベツ とうもろこし ぶなしめじ　豆苗 たまねぎ　にんじん	酒 塩 しょうゆ 米酢 煮干し	555kcal 25.4g 19.5g	724kcal 32.6g 23.9g
9	水	【大津市産キャベツを味わおうデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 地元産キャベツと豚肉の鉄板焼き＊ ブロッコリーのかつおあえ さといものみそそぼろ煮＊	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 さといも	牛乳 豚肉 花かつお 鶏ひき肉 みそ	キャベツ　たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん こんにゃく さやえんどう	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	542kcal 24.5g 15.6g	696kcal 30.3g 18.0g
10	木	玄米ロール　牛乳　いかのノルウェー風＊ 彩り野菜サラダ・フレンチドレッシング 米粉マカロニのスープ	玄米ロール でん粉 三温糖 ひまわり油 フレンチドレッシング 米粉マカロニ	牛乳 むらさきいか 鶏肉	だいこん　エリンギ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ　にんじん グリンピース	酒　塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	617kcal 26.1g 22.2g	769kcal 32.4g 25.7g
14	月	麦ごはん(大津産米)　牛乳 スパイシーチキン＊ 厚揚げの炒め煮　いよかん	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ　いよかん	カレー粉 トウバンジャン 酒　塩 しょうゆ けずりぶし	551kcal 28.7g 13.4g	705kcal 35.7g 15.1g
15	火	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 わかさぎのかりん揚げ　お講汁 赤こんにゃくとさといものうま煮	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 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく だいこん にんじん えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し	568kcal 21.3g 18.0g	730kcal 26.1g 21.1g

☆7日(月) きびなごまるごとフライ　　小学生は低学年:2尾、中学年・高学年:3尾、中学生は4尾です。

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	中学校
16	水	【郷土料理・特産物：栃木県】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 揚げぎょうざ☆　ゆばのあんかけ汁 かんぴょうと野菜のマヨネーズあえ＊	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ でん粉	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 生ゆば	かんぴょう キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ こまつな	しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	600kcal 22.1g 21.7g	775kcal 27.4g 26.0g
17	木	コッペパン・ブルーベリージャム　牛乳 ハンバーグきのこソース キャベツとコーンの炒め物 コンソメスープ	コッペパン ブルーベリージャム ひまわり油 三温糖	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	えのきたけ　パセリ マッシュルーム キャベツ　にんじん とうもろこし たまねぎ　セロリー チンゲンサイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	650kcal 23.6g 22.5g	821kcal 29.3g 27.5g
18	金	麦ごはん(大津産米)　牛乳 さけの塩焼き れんこんとひよこ豆のサラダ＊ 煮込みおでん	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ひよこまめ コーンドレッシング さといも	牛乳 ぎんざけ 鶏肉 がんもどき	れんこん カラーピーマン にんじん こんにゃく だいこん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	600kcal 26.1g 21.1g	782kcal 33.3g 25.8g
21	月	麦ごはん(大津産米)　牛乳 豚肉のおろしソース＊ すき焼き風肉豆腐　いちごゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 いちごゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 焼き豆腐	だいこん　ごぼう たまねぎ はくさい にんじん　白ねぎ 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	595kcal 25.4g 18.8g	757kcal 31.4g 22.2g
22	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　のむヨーグルト 大豆しゃりしゃり揚げ チンゲンサイのツナ炒め 唐崎中学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 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・水煮フレーク 牛肉	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ にんじん	塩 しょうゆ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	630kcal 21.1g 18.9g	838kcal 27.5g 24.6g
24	木	コッペパン　牛乳 フライドポテト　ごぼうのサラダ 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 ハヤシルウ	牛乳 鶏ささ身 豚肉	ごぼう さやいんげん にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	606kcal 23.0g 23.0g	766kcal 28.3g 27.9g
25	金	【かみかみデー】 発芽玄米ごはん　牛乳・液体コーヒー 焼きししゃも☆　豆乳 みそ鍋風＊ もずくとごぼうのうま煮＊	発芽玄米ごはん ひまわり油 三温糖 液体コーヒー	牛乳　もずく ししゃも 鶏ひき肉 豚肉　豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	ごぼう にんじん はくさい みずな えのきたけ 糸こんにゃく	しょうゆ けずりぶし 出しこんぶ	599kcal 24.5g 21.4g	775kcal 31.3g 26.8g
28	月	麦ごはん(大津産米)　牛乳 鶏肉のガーリック揚げ なます　けんちん汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	にんにく だいこん にんじん ごぼう　青ねぎ こんにゃく	しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	580kcal 26.0g 19.0g	746kcal 32.3g 22.4g

☆16日（水）揚げぎょうざ　小学生は低学年：2個、中学年・高学年：3個、中学生は4個です。
☆25日（金）焼きししゃも　小学生は低学年・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
16日 栃木県はぎょうざの消費量が多く、宇都宮市は「ぎょうざの街」として有名です。また、かんぴょうの生産量は全国第1位になっています。日光ゆばは、京都ゆばに比べると厚みがあり、精進料理に欠かせない食材の一つです。

・・・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月分の口座振替日は3月28日(月)です。3月28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。