令和4年 3月　こんだてひょう

今月の目標:　1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
1	火	麦ごはん（大津産米） 牛乳 蒸しチキンしゅうまい☆ ナムル マーボー厚揚げ＊	麦ごはん ごま油 三温糖 すりごま ひまわり油 でん粉	牛乳 チキンしゅうまい 厚揚げ 豚ひき肉 豆みそ	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん にんにく 乾しいたけ たまねぎ たけのこ カラーピーマン 青ねぎ しょうが	しょうゆ トウバン ジャン 中華スープ	588kcal 22.6g 19.4g	815kcal 30.1g 26.2g
2	水	【桃の節句献立】 麦ごはん（大津産米）　牛乳 さわらの竜田揚げ 春のたきあわせ ひなあられ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 ひなあられ	牛乳 さわら 高野豆腐	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	633kcal 27.2g 21.2g	809kcal 34.5g 25.7g
3	木	【外国料理・オランダ】 バターリッチパン　牛乳 ベイクドソーセージ　スタンポット エルテンスープ（えんどう豆のスープ）	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも 白いんげん豆	牛乳 フランクフルト 鶏肉	とうもろこし パセリ たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース	塩 こしょう コンソメ	573kcal 23.6g 22.3g	727kcal 29.3g 27.2g
4	金	【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 いかのガーリック揚げ だいこんサラダ・和風ドレッシング 雄琴小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト むらさきいか 牛肉	にんにく だいこん こまつな カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ ぶなしめじ	酒 しょうゆ ウスター ソース ケチャップ カレー粉 塩 こしょう	623kcal 22.8g 13.6g	827kcal 29.7g 17.5g
7	月	【卒業お祝い献立】 赤飯・ごましお　牛乳 ハンバーグきのこあんかけ＊ 野菜と鶏肉の煮物　すだちゼリー	赤飯 ごましお ひまわり油 でん粉 さといも 三温糖 すだちゼリー	牛乳 ポークハンバーグ 鶏肉	ぶなしめじ えのきたけ 青ねぎ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	みりん しょうゆ 酒 けずりぶし	665kcal 23.4g 18.3g	850kcal 29.2g 21.6g
8	火	【郷土料理・特産物：富山県】 麦ごはん（大津産米）　牛乳 ますの甘酢かけ こまつなの塩こんぶあえ＊ 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ます 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	こまつな りょくとうもやし たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん 煮干し	591kcal 27.0g 21.2g	768kcal 34.7g 25.6g
9	水	麦ごはん（大津産米）　牛乳 さばの塩焼き　はくさいのおひたし 近江牛のすき焼き風煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 さば 牛肉 焼き豆腐	ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	622kcal 30.4g 23.8g	812kcal 39.0g 29.5g

☆　1日（火）　蒸しチキンしゅうまい　小学生は低・中学年：2個、高学年：3個、中学生：4個です。

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
10	木	コッペパン 牛乳 近江しゃもとひよこまめのコロコロ揚げ＊ ごぼうサラダ ハッシュドビーフ	コッペパン ひよこまめ でん粉 ひまわり油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 近江しゃも まぐろ・油漬フレーク 牛肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソース	694kcal 24.5g 32.0g	881kcal 30.2g 39.5g
11	金	【かみかみデー】 発芽玄米ごはん 牛乳 豚肉の香味揚げ れんこんの梅風味＊ くきわかめのみそ汁	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 豚肉 鶏ささ身 花かつお くきわかめ 油揚げ みそ	にんにく れんこん りょくとうもやし 梅肉 にんじん ごぼう たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	604kcal 28.3g 20.5g	777kcal 35.3g 24.3g
14	月	麦ごはん（大津産米） 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのサラダ はるさめスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華スープ	507kcal 26.0g 11.6g	654kcal 32.3g 12.8g
15	火	麦ごはん（大津産米） 牛乳 豚肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 きのこのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 みそ	しょうが えのきたけ ぶなしめじ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	555kcal 26.9g 17.1g	卒業式のため給食はありません
16	水	【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 切干しだいこんと打ち豆の煮物＊ 実だくさんのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 わかさぎ 豚肉 打ち豆（大豆） 鶏肉	しょうが 切干しだいこん にんじん たまねぎ 赤こんにゃく こまつな	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	596kcal 23.8g 20.7g	767kcal 29.4g 24.5g
17	木	玄米ロール 牛乳 ポークチャップ パンプキンポテト＊ 野菜の豆乳シチュー	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも オリーブ油 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく かぼちゃ だいこん たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー	酒 塩 こしょう トマト ピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ	594kcal 29.1g 20.7g	751kcal 36.2g 24.8g

※ 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

3 日　「スタンポット」は、じゃがいもをゆでて、つぶしたオランダの伝統料理で、ソーセージにそえて食べることが多いそうです。「エルテンスープ」の「エルテン」は、オランダ語で「豆」を意味し、グリンピースがよく使われています。

7 日　「すだちゼリー」は、卒業生にお祝いの気持ちを込めて贈るデザートです。柑橘類の「すだち」の名前と「巣立ち」をかけています。

8 日　富山県の郷土料理として、「ます寿司」が有名ですが、給食では、ますを揚げて甘酢のたれをかけて提供します。また、昆布の消費量が多いことも有名なため、こまつなともやしを塩昆布であえたおかずを取り入れました。

10 日　「近江しゃもとひよこまめのコロコロ揚げ」は、新メニューです。給食では、初めて滋賀県特産の地鶏「近江しゃも」を使用します。地鶏の食感や旨味を感じてもらうため、ひよこまめといっしょに揚げ、塩味で仕上げます。

16 日　「滋賀の産物を食べようデー」の「わかさぎのかりん揚げ」に使用する、わかさぎについては、同一工場内で、[卵、乳、小麦、えび、大豆]を使用していますが、ライン洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。

・・・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。
3月28日(月)は、2月分と合算した金額で口座振替となります。
2・3月分の納付予定額は、小学校7,440円（2月分4,320円、3月分3,120円）、
中学校8,700円（2月分5,220円、3月分3,480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。