令和4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)

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
12	火	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のたまねぎソースかけ もやしとツナのソテー 新じゃがいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳　豚肉 まぐろ・油漬フレーク 油揚げ みそ	たまねぎ りょくとうもやし ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	塩　酒 しょうゆ 米酢 コンソメ こしょう 煮干し	555kcal 26.7g 17.4g	714kcal 33.2g 20.3g
13	水	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 こあゆのカレー揚げ 小松菜ともやしのあえもの かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 こあゆ 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りょくとうもやし にんじん たまねぎ 白ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし	574kcal 25.7g 16.9g	739kcal 31.9g 19.7g
14	木	玄米ロール　牛乳 フライドポテト　春キャベツのサラダ ハッシュドポーク	玄米ロール じゃがいも ひまわり油 三温糖 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ にんじん とうもろこし レモン果汁 たまねぎ エリンギ　トマト	塩　米酢 しょうゆ ケチャップ ウスター ソース こしょう	602kcal 21.1g 22.9g	762kcal 25.8g 27.7g
15	金	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト（B） いかのかりん揚げ れんこんのきんぴら チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト（B） むらさきいか 鶏肉	しょうが れんこん にんじん こんにゃく 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 みりん 中華スープ こしょう 塩	536kcal 22.7g 10.2g	706kcal 28.8g 13.3g
18	月	【郷土料理・特産物：長野県】 大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉の山賊揚げ しめじの梅かつおあえ＊ 凍み豆腐汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 鶏肉 花かつお 高野豆腐 みそ	にんにく ぶなしめじ えのきたけ れんこん 糸みつば 梅肉　たまねぎ たけのこ　にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 煮干し	596kcal 27.2g 18.5g	767kcal 33.9g 21.8g
19	火	【お花見献立】 大津産麦ごはん　牛乳 さわらのマヨネーズ焼き 春の炊きあわせ　ゼリー（花見）	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 三温糖 ゼリー（花見）	牛乳 さわら 厚揚げ	こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ さやいんげん	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし	594kcal 24.7g 19.6g	759kcal 31.5g 23.7g
20	水	大津産麦ごはん　牛乳 蒸しチキンしゅうまい☆ ひじきのごまドレあえ＊ 麻婆豆腐	麦ごはん ごまドレッシング 三温糖 ひまわり油 でん粉	牛乳 チキンしゅうまい 干しひじき 豆腐 豚ひき肉 みそ	切干しだいこん キャベツ カラーピーマン 乾しいたけ たまねぎ　たけのこ にんじん　青ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう トウバン ジャン 中華スープ	601kcal 22.6g 20.6g	831kcal 30.0g 27.8g
21	木	コッペパン　牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ ほうれん草のサラダ 野菜のスープ煮込み	コッペパン ひまわり油 三温糖 しそドレッシング じゃがいも	牛乳 チキンハンバーグ ベーコン	ほうれんそう だいこん とうもろこし たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	ウスター ソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	587kcal 25.4g 22.2g	745kcal 31.7g 27.0g

☆　20日（水）　蒸しチキンしゅうまい　小学生は低学年・中学年：2個、高学年：3個、中学生は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
22	金	大津産麦ごはん　牛乳 さばの塩焼き　豚じゃが アスパラガスのだしじょうゆあえ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	アスパラガス キャベツ 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	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	576kcal 26.7g 19.5g	752kcal 34.3g 23.9g
25	月	大津産麦ごはん　牛乳 揚げ鶏のレモン風味 チンゲンサイとひき肉の炒め物 新たまねぎと豆腐のみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 豆腐 みそ	レモン果汁 チンゲンサイ たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん　青ねぎ	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 煮干し	582kcal 27.6g 18.9g	749kcal 34.3g 22.3g
26	火	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごましお　牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ 実だくさんのすまし汁 クレープ（いちご）	赤飯 ごましお 上新粉 ひまわり油 クレープ（いちご）	牛乳 焼き竹輪 鶏肉 わかめ	はくさい たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	617kcal 22.1g 21.8g	842kcal 29.3g 29.7g
27	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト（A） 大豆とひよこ豆のコロコロ揚げ ごぼうのサラダ 富士見小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 上新粉 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(A) 大豆 牛ひき肉	ごぼう だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	675kcal 20.2g 21.4g	874kcal 25.5g 27.5g
28	木	【外国料理・スイス】 コッペパン　牛乳 ブラートヴルスト （フランクフルトのトマトソースかけ） コーンポテト ゲシュネッツェルテス （牛肉の豆乳クリーム煮）＊	コッペパン 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 牛肉 豆乳	とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう コンソメ	621kcal 25.8g 25.0g	788kcal 32.1g 30.6g

☆　26日（火）　ちくわの米粉天ぷら　小学生は低学年・中学年：1個、高学年：2個、中学生は2個です。

※　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

13 日　「滋賀の産物を食べようデー」の「こあゆのカレー揚げ」に使用するこあゆについては、[えび]を捕食しています。また、魚卵を含みます。

18 日　鶏肉の山賊揚げは、鶏のむね肉やもも肉に、にんにくをきかせたタレで味付けし片栗粉をまぶして揚げた料理です。凍み豆腐汁は、凍み豆腐と野菜が多く入った汁物です。凍み豆腐は、寒冷地で作られる食材で、豆腐を野外で凍らせ、乾かした豆腐のことです。関西圏では高野豆腐と呼ばれています。現在、長野県が日本最大の生産地になっています。

26 日　お祝いの日に食べる「赤飯」。日本では古くから赤い色には邪気を祓う力、災いを避ける力があると考えられていました。また、お米が高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて備える風習があったといわれています。しかし、赤米が段々と作られなくなったことから、代わりにもち米に小豆やささげを混ぜ、赤色に染めて作る「赤飯」がお祝いの席で食べられるようになりました。

27 日　富士見小学校のおすすめカレーです。コロナに負けないように、少し贅沢に近江牛をひき肉にし、美味しいものを食べて力をつけて欲しいという思いで考えてくれました。口の中いっぱいに近江牛のうまみを味わいましょう。

28 日　ブラートヴルストはソーセージやフランクフルトのことで、スイスの定番の家庭料理です。また、街中の屋台などでも売られており、パンやポテトと一緒に食べることも多いそうです。ゲシュネッツェルテスは、薄切りにした仔牛肉をクリームで煮込んだスイスの郷土料理ですが、給食では牛肉と豆乳で仕上げています。

・・・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。
4月分の口座振替日は5月30日(月)です。
納付予定額は、小学校3,120円、中学校3,770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。