令和4年 5月　こんだてひょう

今月の目標:　上手に食べよう

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
2	月	【端午の節句献立】 大津産麦ごはん　牛乳　コロッケ キャベツの塩昆布あえ　高野豆腐の煮物	麦ごはん 豚肉コロッケ ひまわり油 三温糖	牛乳 塩昆布 高野豆腐 ちらしかまぼこ（かぶと）	キャベツ　にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ さやえんどう	しょうゆ みりん けずりぶし	621kcal 21.4g 21.4g	803kcal 26.4g 25.6g
6	金	大津産麦ごはん　牛乳 チキンハンバーグ ごぼうサラダ　ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング すりごま ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	ごぼう にんじん とうもろこし たまねぎ　トマト エリンギ	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	666kcal 25.7g 25.3g	862kcal 32.1g 30.8g
9	月	【郷土料理・特産物：長崎県】 中華麺　牛乳　あじのがまだす揚げ＊ 浦上そぼろ＊　ちゃんぽん汁	中華麺 でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ 鶏ひき肉 豚肉	にんにく　パセリ ごぼう　にんじん こんにゃく　青ねぎ はくさい　たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	酒　塩 みりん しょうゆ けずりぶし 中華スープ こしょう	594kcal 29.8g 21.6g	732kcal 37.4g 25.9g
10	火	大津産麦ごはん　牛乳 ちくわのカレー揚げ☆ 根菜の煮物　ゼリー（日向夏）	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 ゼリー(日向夏)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	にんじん　だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ さやいんげん	カレー粉 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	585kcal 19.7g 17.2g	825kcal 26.6g 25.3g
11	水	大津産麦ごはん　牛乳 さわらの照り焼き 野菜のみそ炒め　すまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 さわら 豚ひき肉 みそ 豆腐	キャベツ　ピーマン カラーピーマン たまねぎ　にんじん ぶなしめじ たけのこ えのきたけ	塩 酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	531kcal 26.5g 16.3g	691kcal 33.9g 19.4g
12	木	黒糖パン　牛乳　コンソメスープ 豚肉のマーマレードソースかけ グリーンサラダ・コーンドレッシング	黒糖パン ひまわり油 マーマレード コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが　キャベツ ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん アスパラガス	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	610kcal 29.5g 21.8g	762kcal 36.8g 25.3g
13	金	大津産麦ごはん　牛乳　ホキのから揚げ キャベツともやしのサラダ 糸寒天のスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 しそドレッシング	牛乳 ホキ 鶏肉 糸寒天	しょうが　キャベツ りょくとうもやし たまねぎ　にんじん 乾しいたけ チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	565kcal 25.1g 18.8g	731kcal 31.9g 22.2g
16	月	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き ひじきのサラダ＊　豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳　豚肉 干しひじき 豆腐 油揚げ みそ	しょうが　キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	581kcal 26.5g 21.7g	748kcal 32.9g 26.0g
17	火	大津産麦ごはん　牛乳 さばのあっさり焼き＊　じゃがいものうま煮 こまつなときのこの炒め物	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚ひき肉	レモン果汁 こまつな　たまねぎ ぶなしめじ エリンギ　にんじん 糸こんにゃく グリンピース	酒　塩 みりん しょうゆ オイスターソース けずりぶし	582kcal 27.6g 20.4g	760kcal 35.4g 25.0g
18	水	大津産麦ごはん　牛乳 ますの塩焼き　カラフルサラダ・マヨネーズ 実だくさんピリ辛スープ	麦ごはん ごま油 ひまわり油 マヨネーズ トック　三温糖 じゃがいも	牛乳 ます 豚肉	スナップえんどう カラーピーマン にんじん　たまねぎ にら　乾しいたけ にんにく	酒　塩 コチュジャン 中華スープ しょうゆ	599kcal 26.0g 20.9g	762kcal 33.3g 23.5g
19	木	コッペパン　牛乳　鶏肉の竜田揚げ キャベツとツナのカレー炒め 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン 上新粉 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳　鶏肉 まぐろ・水煮 フレーク ベーコン 豆乳	しょうが　キャベツ にんじん　たまねぎ とうもろこし エリンギ パセリ	酒　塩 しょうゆ カレー粉 こしょう コンソメ	655kcal 32.2g 24.3g	春季総体のため給食はありません

☆　10日（火）　ちくわのカレー揚げ　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。

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
20	金	大津産麦ごはん　牛乳 いかのかりん揚げ　厚揚げの炒め煮 ほうれんそうのおかかあえ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 むらさきいか 花かつお 厚揚げ 豚肉	しょうが　たけのこ ほうれんそう はくさい　にんじん えのきたけ たまねぎ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	631kcal 27.4g 19.4g	春季総体のため給食はありません
23	月	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) わかさぎのから揚げ　沢煮椀 切干しだいこんのはりはりあえ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト(B) わかさぎ 豚肉 油揚げ	切干しだいこん りょくとうもやし にんじん　たけのこ 糸こんにゃく ごぼう　青ねぎ えのきたけ	酒 塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	498kcal 18.9g 11.2g	657kcal 23.9g 14.6g
24	火	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉の赤しそ風味揚げ ナムル　鶏団子の中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖　フォー すりごま	牛乳 豚肉 チキンボール	しょうが　赤しそ ほうれんそう 青ねぎ　乾しいたけ りょくとうもやし にんじん　にんにく はくさい　たまねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	647kcal 28.3g 23.3g	833kcal 35.2g 28.0g
25	水	大津産麦ごはん　牛乳 ほっけの塩焼き 海藻サラダ＊　豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 ほっけ 海藻ミックス 豚肉	キャベツ　えだまめ とうもろこし にんじん　たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	566kcal 27.4g 16.8g	733kcal 34.9g 19.8g
26	木	【外国料理・ドイツ】 玄米ロール　牛乳 フランクフルトのマスタードソースかけ ドイツ風ポテトサラダ　トマトズッペ	玄米ロール ひまわり油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 フランクフルト 鶏肉	きゅうり にんじん かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ トマト	粒入りマスタード 白ワイン 米酢　塩 コンソメ こしょう ケチャップ	580kcal 23.8g 22.2g	736kcal 29.6g 27.0g
27	金	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 すじえびと豆のしゃりしゃり揚げ かしわのじゅんじゅん　近江米ムース	麦ごはん ひよこまめ でん粉 ひまわり油 三温糖 近江米ムース	牛乳 すじえび 大豆 鶏肉	はくさい　たまねぎ にんじん 乾しいたけ えのきたけ 赤こんにゃく 青ねぎ	塩 しょうゆ	635kcal 24.5g 21.8g	799kcal 30.1g 24.8g
30	月	【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) フライドポテト 彩り野菜サラダ・フレンチドレッシング 皇子山中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 フレンチドレッシング カレールウ	のむヨーグルト(A) 豚ひき肉 大豆	だいこん アスパラガス カラーピーマン 赤こんにゃく たまねぎ　にんじん とうもろこし グリンピース にんにく　しょうが	塩 ケチャップ ウスターソース カレー粉 こしょう	606kcal 19.3g 16.8g	773kcal 24.3g 20.3g
31	火	大津産麦ごはん　牛乳 チキンのエスニックソース＊ チンゲンサイのオイスターソース炒め さけ団子と野菜のスープ煮＊	麦ごはん ひまわり油 オリーブ油 三温糖 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 豚肉 鮭つみれ	にんにく チンゲンサイ アスパラガス にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	酒　塩 こしょう しょうゆ 粒入りマスタード オイスターソース コンソメ	530kcal 29.2g 13.9g	681kcal 36.4g 15.7g

※ 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

9 日　浦上そぼろは、昔ポルトガル人宣教師が「肉を食べる」習慣を浦上地区に伝えた料理です。あじのがまだす揚げは、長崎県では「がまだす」は「がんばれ」という意味を指すところからできた料理で、スタミナをつけるためににんにくが使われています。

26 日　肉料理が中心なドイツでは、加工食品の歴史が長く、ソーセージ等がよく食べられています。また、ドイツの食生活に欠かせないじゃがいもをポテトサラダとして取り入れました。ドイツではスープのことを「ズッペ」と呼んでいます。

27 日　「すじえびと豆のしゃりしゃり揚げ」に使用する、すじえびは、えびのアレルゲンと魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵、乳、小麦、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。漁獲の際に、かにと一緒に水揚げされます。すじえびには、「エビノコバン」が混入している場合があります。「エビノコバン」は、琵琶湖に生息する丸い形をした甲殻類なので異物ではありません。

・・・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。
5月分の口座振替日は6月28日(火)です。
納付予定額は、小学校4,560円、中学校4,930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。