



# 令和4年 7月 こんだてひょう



今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

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                                        |                                  |                                                                       |                                       | 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 | 金 | しろ おおつさんまい<br>白ごはん (天津産米)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>さばのおろしソース*<br>やさい<br>野菜のごまあえ<br>こうや どうふ いた に<br>高野豆腐の炒め煮                                                 | 白ごはん<br>ひまわり油<br>三温糖<br>すりごま<br>じゃがいも          | 牛乳<br>さば<br>高野豆腐<br>豚肉           | だいこん<br>ほうれんそう<br>はくさい<br>たまねぎ<br>にんじん<br>たけのこ<br>乾しいたけ<br>青ねぎ        | 酒<br>塩<br>しょうゆ<br>みりん<br>けずりぶし        | 602kcal<br>29.3g<br>22.3g | 787kcal<br>37.6g<br>27.6g |
| 4 | 月 | きょうどりょうり とくさんぶつ あいちけん<br>【郷土料理・特産物：愛知県】<br>しろ おおつさんまい<br>白ごはん (天津産米)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>あつあ でんがく<br>厚揚げの田楽<br>キャベツのおひたし<br>きしめん じる<br>きしめん汁*          | 白ごはん<br>ひまわり油<br>三温糖<br>きしめん                   | 牛乳<br>厚揚げ<br>豆みそ<br>鶏肉<br>蒸しかまぼこ | キャベツ<br>きゅうり<br>にんじん<br>たまねぎ<br>乾しいたけ<br>青ねぎ                          | みりん<br>しょうゆ<br>けずりぶし<br>塩<br>出しこんぶ    | 561kcal<br>20.9g<br>15.6g | 722kcal<br>25.7g<br>18.0g |
| 5 | 火 | 【おすすめカレー・残さず食べようデー】<br>しろ おおつさんまい<br>白ごはん (天津産米)<br>のむヨーグルト(A)<br>チキンハンバーグ<br>いろど やさい<br>彩り野菜サラダ<br>かんきつ<br>・柑橘ドレッシング<br>いかだちしょうがっこう<br>伊香立小学校おすすめカレー | 白ごはん<br>ひまわり油<br>柑橘ドレッシング<br>じゃがいも<br>カレールウ    | のむヨーグルト(A)<br>チキンハンバーグ<br>豚ひき肉   | だいこん<br>えだまめ<br>カラーピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>とうもろこし<br>ほうれんそう<br>ブロッコリー | ウスターソース<br>ケチャップ<br>カレー粉<br>こしょう<br>塩 | 643kcal<br>24.3g<br>16.5g | 834kcal<br>31.1g<br>21.2g |
| 6 | 水 | たなばたこんだて<br>【七夕献立】<br>しろ おおつさんまい<br>白ごはん (天津産米)<br>・ふりかけ (かつお)<br>ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ほし<br>星のコロッケ<br>とうがんの煮物<br>ゼリー (七夕)                                 | 白ごはん<br>星のコロッケ<br>ひまわり油<br>三温糖<br>ゼリー (七夕)     | ふりかけ (かつお)<br>牛乳<br>鶏肉<br>厚揚げ    | とうがん<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん                               | 酒<br>しょうゆ<br>みりん<br>けずりぶし             | 658kcal<br>22.5g<br>21.9g | 824kcal<br>27.1g<br>25.8g |
| 7 | 木 | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>ぶたにく<br>豚肉のマーマレード焼き<br>キャベツのサラダ<br>わふう<br>・和風ドレッシング<br>とうにゅう<br>豆乳コーンポタージュスープ                                                         | コッペパン<br>マーマレード<br>ひまわり油<br>和風ドレッシング<br>ホワイトルウ | 牛乳<br>豚肉<br>豆乳                   | しょうが<br>キャベツ<br>にんじん<br>こまつな<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>パセリ         | 塩<br>酒<br>しょうゆ<br>コンソメ<br>こしょう        | 600kcal<br>28.9g<br>21.5g | 757kcal<br>35.9g<br>25.8g |
| 8 | 金 | しろ おおつさんまい<br>白ごはん (天津産米)<br>こめこてん<br>ちくわの米粉天ぷら☆<br>あおな<br>青菜のあえもの<br>にくどうふ<br>肉豆腐                                                                    | 白ごはん<br>上新粉<br>ひまわり油<br>三温糖                    | 牛乳<br>焼き竹輪<br>豆腐<br>豚肉           | キャベツ<br>にんじん<br>ほうれんそう<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>白ねぎ                        | しょうゆ<br>みりん<br>塩<br>けずりぶし             | 581kcal<br>23.0g<br>18.7g | 817kcal<br>30.9g<br>25.9g |

☆ 8日(金) 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。

| 日  | 曜 | 献立名                                                                                                                                                                                                                           | 主 材                                                      |                                   |                                                                            |                                            | 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                       |
|    |   |                                                                                                                                                                                                                               |                                                          |                                   |                                                                            |                                            |                           |                           |
| 11 | 月 | <sup>がいこくりょうり</sup><br><b>【外国料理・キューバ】</b><br><sup>しろ</sup> 白ごはん <sup>おおつさんまい</sup> (大津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ビステック・デ・セルド<br>(ローストポーク) *<br>キャベツのソテー<br>フリカセデポーヨ<br>(鶏肉のトマト煮込み) *                                         | 白ごはん<br>ひまわり油<br>ひよこまめ<br>白いんげん豆<br>じゃがいも                | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉                    | にんにく<br>レモン果汁<br>キャベツ<br>ピーマン<br>赤ピーマン<br>たまねぎ<br>にんじん<br>オクラ<br>トマト       | 塩<br>こしょう<br>コンソメ<br>トマト<br>ピューレー<br>ケチャップ | 579kcal<br>31.0g<br>16.2g | 746kcal<br>38.8g<br>18.7g |
| 12 | 火 | <sup>しが</sup> <sup>さんぶつ</sup> <sup>た</sup><br><b>【滋賀の産物を食べようデー】</b><br><sup>しろ</sup> 白ごはん <sup>おおつさんまい</sup> (大津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br><sup>あ</sup> こあゆのから揚げ<br><sup>ぶたにく</sup> 豚肉とこまつなの <sup>いた</sup> 炒め物<br>かしわのじゅんじゅん | 白ごはん<br>でん粉<br>ひまわり油<br>三温糖                              | 牛乳<br>こあゆ<br>豚肉<br>鶏肉<br>焼き豆腐     | しょうが<br>こまつな<br>りよくとうもやし<br>赤こんにやく<br>たまねぎ<br>はくさい<br>にんじん<br>青ねぎ<br>えのきたけ | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう                     | 582kcal<br>26.5g<br>18.2g | 750kcal<br>32.9g<br>21.4g |
| 13 | 水 | <b>【かみかみデー】</b><br><sup>しろ</sup> 白ごはん <sup>おおつさんまい</sup> (大津産米)<br>のむヨーグルト(B)<br><sup>あ</sup> いかのかりん揚げ <sup>ぶた</sup> 豚じゃが<br><sup>きりぼ</sup> 切干しだいこんのはりはりあえ                                                                    | 白ごはん<br>でん粉<br>ひまわり油<br>三温糖<br>じゃがいも                     | のむヨーグルト<br>(B)<br>むらさきいか<br>豚肉    | しょうが<br>切干しだいこん<br>きゅうり<br>りよくとうもやし<br>たまねぎ<br>にんじん<br>さやいんげん              | 酒<br>しょうゆ<br>米酢<br>塩<br>みりん<br>けずりぶし       | 574kcal<br>23.8g<br>10.2g | 756kcal<br>30.2g<br>13.3g |
| 14 | 木 | バターリッチパン<br><sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br>ますのムニエルレモンソース*<br>コーンポテト<br>ラタトゥイユ                                                                                                                                                        | バターリッチパン<br>上新粉<br>ひまわり油<br>三温糖<br>でん粉<br>じゃがいも<br>オリーブ油 | 牛乳<br>ます<br>鶏肉                    | レモン果汁<br>とうもろこし<br>かぼちゃ<br>たまねぎ なす<br>ブッキーニ<br>セロリー<br>にんじん<br>ピーマン<br>トマト | 酒<br>塩<br>こしょう<br>しょうゆ<br>コンソメ<br>ケチャップ    | 594kcal<br>29.4g<br>19.4g | 759kcal<br>37.7g<br>23.6g |
| 15 | 金 | <sup>しろ</sup> 白ごはん <sup>おおつさんまい</sup> (大津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳<br><sup>ぶたにく</sup> 豚肉のしょうが焼き<br><sup>いた</sup> ごぼうの炒めサラダ<br><sup>す</sup> ゆばのお吸い物                                                                             | 白ごはん<br>マヨネーズ<br>三温糖<br>ひまわり油                            | 牛乳<br>豚肉<br>まぐろ・油漬フ<br>レーク<br>生ゆば | しょうが<br>ごぼう<br>さやいんげん<br>たまねぎ<br>えのきたけ<br>にんじん<br>糸みつば                     | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>出しこんぶ<br>けずりぶし           | 574kcal<br>27.2g<br>21.3g | 739kcal<br>33.8g<br>25.5g |

※ 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

- 4日 厚揚げの田楽は、愛知県の料理に欠かせない赤みそに砂糖、みりんを合わせてたれを作り、給食では素揚げした厚揚げにかけて提供します。きしめん汁には、名古屋が有名なきしめんを使用しました。うどんより麺の幅が広いという特徴があります。おひたしには、愛知県の特産物であるキャベツ、きゅうりを取り入れました。
- 5日 伊香立小学校のおすすめカレーは、昨年度の5年生が家庭科の授業で考えてくれました。栄養バランスに気をつけ、色々な野菜を取り入れ、彩りも大切に、美味しく食べられるように工夫してくれました。
- 11日 「ビステック・デ・セルド」は、豚肉のステーキです。給食では食べやすいように薄切りの豚肉を使用し、にんにくやレモン果汁に漬け込み焼いて提供します。「フリカセデポーヨ」の「フリカセ」は煮込み料理を意味し、給食では、キューバでよく食べられている鶏肉、豆、いも、オクラを使用し、トマト味に仕上げています。
- 12日 「こあゆのから揚げ」に使用するこあゆは、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、えびとかに一緒に水揚げされます。

### ・・・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。7月分の口座振替日は8月29日(月)です。納付予定額は、小学校2,640円、中学校3,190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。

