2019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　　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
1	月	米粉入りパン　牛乳 豚肉のハニーマスタードソース こまつなともやしのソテー チリコンカン風	米粉入りパン ひまわり油 はちみつ ひよこまめ じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	こまつな りょくとうもやし とうもろこし たまねぎ にんじん	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ ケチャップ トマトピューレー	631kcal 27.7g 19.6g
2	火	【郷土料理・特産物：奈良県】 麦ごはん　牛乳 焼きししゃも☆ 高野豆腐のすきやき風＊ にゅうめん汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 手延そうめん	牛乳 ししゃも 牛肉 高野豆腐 鶏肉 蒸しかまぼこ	たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ 糸こんにゃく 乾しいたけ にんじん こまつな	しょうゆ 酒 けずりぶし 出しこんぶ	576kcal 25.5g 17.0g
3	水	食パン・チョコレートスプレッド 牛乳 フランクフルト ケチャップソースかけ マッシュポテト マカロニスープ	食パン チョコレートスプレッド ひまわり油 じゃがいも マカロニ	牛乳 フランクフルト 鶏肉	えだまめ にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	628kcal 24.6g 21.0g
4	木	麦ごはん　牛乳 さわらの竜田揚げ かぼちゃのそぼろ煮 豆腐とわかめのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 豚ひき肉 豆腐 わかめ 油揚げ みそ	しょうが かぼちゃ たまねぎ こまつな	酒 しょうゆ みりん 煮干し	677kcal 28.0g 21.4g
5	金	【七夕献立】 麦ごはん・かつおふりかけ 牛乳　さけの塩焼き 冬瓜のすまし汁 七夕ゼリー	麦ごはん ひまわり油 七夕ゼリー	かつおふりかけ 牛乳 ぎんざけ ちらしかまぼこ（星） 鶏肉 油揚げ	とうがん たまねぎ にんじん 青ねぎ	塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	601kcal 26.4g 18.2g
8	月	黒糖パン　牛乳 豚肉のトマトソースかけ キャベツのサラダ ・柑橘ドレッシング 野菜のスープ煮込み	黒糖パン ひまわり油 三温糖 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく たまねぎ キャベツ りょくとうもやし とうもろこし にんじん さやいんげん ぶなしめじ	白ワイン 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 バジル コンソメ	655kcal 30.9g 21.8g
9	火	【かみかみデー】 麦ごはん　牛乳 さばのピリカラじょうゆだれ 切干しだいこんの炒め物 五目煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 さば ベーコン 鶏ひき肉 厚揚げ	切干しだいこん にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん トウバンジャン 米酢 けずりぶし 塩	668kcal 29.0g 23.0g

☆ 2日(火)　焼きししゃもは、低・中学年：2尾、高学年：3尾です。

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
10	水	バターリッチパン　牛乳 あじのさっぱりソース えだまめ 夏野菜のトマト煮	バターリッチパン でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも オリーブ油	牛乳 あじ 鶏肉	えだまめ たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ	塩 こしょう 白ワイン ウスターソース トマトピューレー コンソメ ケチャップ	661kcal 30.8g 21.4g
11	木	【滋賀の産物を食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 こあゆのから揚げ じゃがいものうま煮＊ ゆばと豆腐のすまし汁 近江米ムース	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 近江米ムース	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 生ゆば 豆腐	しょうが 赤こんにゃく たまねぎ えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ 塩	651kcal 22.6g 21.3g
12	金	麦ごはん　牛乳 蒸しチキンしゅうまい☆ ごぼうの炒めサラダ はるさめスープ	麦ごはん ひまわり油 ゴマドレッシング はるさめ 三温糖	牛乳 チキンしゅうまい まぐろ・油漬フレーク ベーコン	ごぼう　にんじん たまねぎ キャベツ 乾しいたけ 青ねぎ とうもろこし	しょうゆ 塩 中華スープ	592kcal 18.9g 18.0g
16	火	【青山小学校おすすめカレー・残さず食べようデー】 栄養満点！夏野菜カレー！ のむヨーグルト　チンゲンサのソテー アップルシャーベット	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 カレールウ	鶏ひき肉 のむヨーグルト ベーコン	たまねぎ　なす ピーマン えだまめ とうもろこし 赤こんにゃく チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし アップルシャーベット	トマトピューレー ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	600kcal 18.0g 11.9g
17	水	バーガーパン　牛乳 照り焼きハンバーグ キャベツのソテー 豆乳入りコーンスープ	バーガーパン ひまわり油 でん粉 ホワイトルウ 三温糖	牛乳 ポークハンバーグ 豆乳	キャベツ ピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	酒 みりん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	685kcal 24.3g 23.7g

＊は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

☆ 12日(金) 蒸しチキンしゅうまいは、低・中学年：2個、高学年3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。

※ 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

2 日 奈良県の特産物である高野豆腐やそうめんを使っています。そうめんといえば、夏にひやしそうめんとして食べられることが多いですが、奈良県ではいろいろな料理にして1年中食べられています。三輪地方(桜井市)は、良質の水に恵まれ、水車による製粉が盛んに行われていたのでそうめん作りに適していました。現在でも「三輪そうめん」は、奈良県の特産物として全国的に有名です。

5 日 『七夕献立』です。冬瓜のすまし汁には、星の形をしたかまぼこを入れました。デザートには、七夕をイメージしたゼリーがつきます。楽しんでいただきましょう。

9 日 『かみかみデー』です。かみごたえのある切干しだいこん、こんにゃく、ごぼう、たけのこなどを使っています。

11 日 こあゆや赤こんにゃく、ゆばなど、滋賀県の特産物を取り入れました。琵琶湖のあゆは、成長しても10㎝ほどにしかならないため、こあゆと呼ばれています。**デザートには近江米ムースがつきます。食物アレルギーを有する方については、事前にお渡しししている「2019年度　1学期分　食品原材料表」に記載されていませんので、別紙配布しましたお知らせ文をご確認ください。また、こあゆについては、同一工場内で、[卵、乳、小麦、えび、かに、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。**

16 日 青山小学校の給食委員会のみなさんが考えてくれました。おすすめのポイントとメッセージは「夏野菜をたっぷり使い、アクセントに赤こんにゃくを入れました。これで熱中症をふきとばそう！」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。
7月分の口座振替日は8月28日(水)です。
納付予定額は、小学校2,880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。