



令和5年 2月 こんだてひょう



今月の目標： 生活習慣病を予防しよう

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 材				エネギー 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 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 豚キムチ けんちん汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さといも	牛乳 むらさきい か 豚肉 豆腐	しょうが はくさい にら キムチ えのきたけ ごぼう にんじん 青ねぎ りょくとうもやし	酒 しょうゆ 塩 みりん 中華スープ 出しこんぶ けずりぶし	586kcal 25.2g 18.6g	755kcal 31.3g 21.9g
2 木	こくとう 黒糖パン 牛乳 豚肉のマスタード焼き 野菜のしそドレあえ 鶏肉と野菜のスープ煮	黒糖パン ひまわり油 しそドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	だいこん キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	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	561kcal 29.2g 20.1g	710kcal 36.4g 24.1g
3 金	【節分献立】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 いわしの揚げびたし 豚じゃが 福豆	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 いわし(加 圧) 豚肉 福豆(大豆)	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	647kcal 25.6g 21.9g	826kcal 31.2g 25.7g
6 月	ソフトめん 牛乳 野菜のしやりしやり揚げ ミートソース キャベツのサラダ・コールスロートレッシング	ソフトめん 三温糖 上新粉 でん粉 なたね油 コールスロートレッシング ひまわり油	牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ れんこん キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく トマト	塩 こしょう ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ	609kcal 23.1g 21.3g	773kcal 28.9g 24.8g
7 火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き はくさいのゆずあえ じゃがいものうま煮	麦ごはん ひまわり油 でん粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 豚肉	はくさい チンゲンサイ ゆず果汁 こんにゃく にんじん たまねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	560kcal 27.5g 16.6g	729kcal 35.2g 19.8g
8 水	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 もろこの更紗揚げ 赤こんにゃくのうま煮 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 みそ もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大 豆) 油揚げ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し 塩	573kcal 22.7g 20.7g	738kcal 28.0g 24.6g
9 木	コッペパン 牛乳・液体ココア 鶏肉のトマトバジルソースかけ だいこんのレモンあえ ポトフ	コッペパン 液体ココア ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく トマト だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジル 米酢 コンソメ ケチャップ ウスターソース しょうゆ	566kcal 29.5g 17.4g	705kcal 36.8g 20.5g
10 金	【郷土料理・特産物：大阪府】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 はりはり汁 揚げたこ焼き☆ どて焼き風煮	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 花かつお 牛肉 みそ 豚肉	こんにゃく みずな だいこん ごぼう 青ねぎ しょうが にんじん ぶなしめじ	ウスターソース ケチャップ しょうゆ 酒 出しこんぶ けずりぶし みりん	564kcal 20.6g 18.8g	748kcal 25.8g 23.6g
13 月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 大豆とさつまいものコロコロ揚げ ハッシュドポーク いよかん	麦ごはん さつまいも でん粉 なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ エリンギ トマト いよかん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	625kcal 18.0g 23.0g	802kcal 21.8g 27.6g
14 火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 さつまいも	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	623kcal 27.6g 20.0g	803kcal 34.4g 23.8g
15 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのあえもの かしわのすきやき風	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 焼き豆腐	チンゲンサイ りょくとうもやし たまねぎ はくさい 青ねぎ えのきたけ こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	557kcal 28.0g 19.5g	728kcal 36.0g 23.9g

☆ 10日(金) 揚げたこ焼き

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。

日	曜	献立名	主 材				エネギー 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
							555kcal	700kcal
16	木	【外国料理・アメリカ】 コッペパン 牛乳 フライドポテト こめこ 米粉マカロニチキンスープ スラッピージョー(豚ひき肉のトマトソース煮)*	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉 米粉マカロニ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ぶなしめじ とうもろこし ブロッコリー	塩 ウスターソース ケチャップ トマトピューレー コンソメ こしょう	26.1g 18.0g	32.3g 21.4g
17	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソース キャベツとささみの塩昆布炒め* たまねぎのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 ポークハンバーグ 鶏ささ身 塩昆布 ちらしかまぼこ(梅)	だいこん 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ	しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	22.0g 17.9g	27.3g 21.3g
20	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き みずなどキャベツのサラダ さといものみそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング さといも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ	青ねぎ にんにく みずな さやいんげん カラピーマン にんじん だいこん こんにゃく キャベツ	しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし	26.8g 18.3g	33.4g 21.5g
21	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ますのつけ焼き かぼちゃサラダ こんさい にももの 根菜の煮物	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	牛乳 ます 豚肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	26.1g 19.1g	33.5g 22.9g
22	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) わかさぎのかりん揚げ カリフラワーのドレッシングあえ おおいししょうがっこう 大石小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さつまいも じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) わかさぎ 鶏ささ身 ウインナー	しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	20.1g 17.4g	25.4g 22.3g
24	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 揚げチキンしゅうまい☆ ほうれんそうのナムル 八宝菜	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 ひまわり油	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう りょくとうもやし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ にんにく	しょうゆ 塩 中華スープ	21.0g 18.1g	27.9g 25.9g
27	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ とうふ あぶらあ 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	26.8g 23.3g	33.3g 26.3g
28	火	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ 厚揚げの炒め煮 ごぼうのごまドレサラダ	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも ひまわり油	のむヨーグルト(B) あじ 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ	酒 塩 しょうゆ こしょう みりん けずりぶし	25.0g 16.0g	32.7g 21.1g

☆ 24日(金) 揚げチキンしゅうまい 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。

※ 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

- 8日 「もろこの更紗揚げ」に使用するもろこは、漁場にスジエビが育成しており、混入する漁法で採取しています。また、魚卵を含みます。
- 10日 大阪で有名な「はりはり鍋」は、大阪の人たちにとって身近な食材だった鯨肉と、古くから関西を中心に栽培された水菜を組み合わせ、冬の間として愛されてきた郷土料理です。水菜を食べる時にハリハリと音がすることから名付けられたといわれています。給食では、すまし汁仕立てにアレンジし、豚肉と水菜を使ったはりはり汁として提供します。
- 16日 「スラッピージョー」とは、たまねぎ、にんじんなどの野菜と、ひき肉をトマトソースで煮込んだ料理です。アメリカでは、その具材をパンにはさんでよく食べられています。給食では豚ひき肉を使い、トマト味を感じながらパンと一緒に食べてもらえるよう、シンプルなコッペパンを選びました。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月28日(火)です。3月28日(火)は3月分と一緒に口座振替になります。

納付予定額は、小学校4,560円、中学校5,510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。