



# 令和5年 3月 こんだてひょう



今月の目標： 1年間の食生活を振り返ろう

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 水	<b>【郷土料理・特産物：愛媛県】</b> きょうどりょうり とうさんぶつ えひめけん <b>【郷土料理・特産物：愛媛県】</b> おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 せんざんき(鶏肉のから揚げ) かんきつ とうりく あ 柑橘ドレッシングサラダ せっかじり 石花汁*	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さといも	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし にんじん ごぼう こんにやく 糸みつば	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し 出しこんぶ	603kcal 28.5g 19.7g	777kcal 35.5g 23.3g
2 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト だいこん こまつなと大根のサラダ ・コールスロードレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 コールスロード レッシング ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	こまつな だいこん カラーピーマン たまねぎ マッシュルーム にんじん トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	596kcal 21.6g 23.8g	745kcal 26.5g 28.2g
3 金	もも せつく こんだて <b>【桃の節句献立】</b> おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのつけ焼き ちらしずしの具* ぎゅうにくい す もの 牛肉入りお吸い物*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 はるさめ	牛乳 さわら 高野豆腐 鶏ひき肉 牛肉	しょうが にんじん かんぴょう さやいんげん 乾しいたけ はくさい ぶなしめじ なばな	酒 しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	573kcal 29.7g 19.3g	746kcal 38.1g 23.3g
6 月	<b>【おすすめカレー・残さず食べようデー】</b> おおつさんむぎ のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん だいず 大豆とれんこんのチップス だいこんのしそ風味サラダ* かつらがわしよがっこう 葛川小学校おすすめカレー	麦ごはん 上新粉 なたね油 しそドレッシング さつまいも ひまわり油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 大豆 まぐろ・油 漬フレーク 鶏肉	れんこん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ とうもろこし かぼちゃ ピーマン にんにく しょうが	塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	642kcal 19.1g 17.9g	831kcal 24.1g 22.9g
7 火	そつぎょう いわ こんだて <b>【卒業お祝い献立】</b> せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ に 煮しめ クレープ(いちご)	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 クレープ(いちご)	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	こんにやく ごぼう にんじん たけのこ れんこん 乾しいたけ さやえんどう	みりん しょうゆ けずりぶし	629kcal 21.7g 20.1g	851kcal 28.9g 26.2g
8 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのおかかあえ とうりく に 鶏肉とだいこんのみそ煮*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお 鶏肉 がんもどき みそ	しょうが チンゲンサイ りょくとうもやし こんにやく だいこん にんじん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	571kcal 29.9g 19.3g	735kcal 37.4g 22.8g
9 木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とうりく や 鶏肉のガーリック焼き キャベツのレモンサラダ とうにゅうい 豆乳入りきのこのシチュー	黒糖パン ひまわり油 三温糖 オリーブ油 じゃがいも ホワइटルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	にんにく パセリ キャベツ カラーピーマン とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム ぶなしめじ	酒 しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	587kcal 30.5g 17.4g	743kcal 38.2g 20.6g

☆ 7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。

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
10	金	【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) いかにかりん揚げ きりぼ 切干しだいこんのうま煮 じゃがいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト(B) むらさきいか 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 煮干し	582kcal 25.7g 12.6g	766kcal 32.6g 16.5g
13	月	【外国料理・シンガポール】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ジンジャーチキン* ビーフンのカレー炒め* ヨンタオファー (シンガポール風おでん)*	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 ビーフン	牛乳 鶏肉 ポークミートボール 厚揚げ	にんにく しょうが キャベツ カラーピーマン チンゲンサイ たまねぎ ぶなしめじ だいこん にんじん	酒 しょうゆ カレー粉 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう	558kcal 28.8g 13.9g	718kcal 36.0g 15.8g
14	火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの竜田揚げ ぎゅうにく あか 牛肉と赤こんにゃくのしぐれ煮* こうじる お講汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 わかさぎ 牛肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	573kcal 21.9g 19.9g	卒業式のため給食はありません。
15	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き ほうれんそうともやしのあえもの こうやどうふ 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉	ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ にんじん ぶなしめじ こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	575kcal 29.2g 21.7g	751kcal 37.5g 26.8g
16	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポークソテーマスタードソース* ゆで野菜・フレンチドレッシング とりにく プロバンス風煮込み*	コッペパン 三温糖 フレンチドレッシング オリーブ油 ひまわり油	牛乳 豚肉 鶏肉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード ケチャップ コンソメ	582kcal 29.2g 23.8g	725kcal 36.4g 27.8g

※ 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

- 1日 「石花汁」は、石材業が盛んだった愛媛県今治市大島に伝わる郷土料理です。鍋に熱く熱した石を入れると、ぶくぶくと沸き上がる様子がまるで花が咲いたように見えることから名付けられたそうです。
- 6日 葛川小学校でアンケートをとり、みんなの意見から希望が多かった具材を集めたカレーです。いろいろな野菜が入って、うま味と栄養たっぷりのカレーで、隠し味に、にんにくとしょうが、はちみつが入っています。
- 13日 「ジンジャーチキン」は、焼いた鶏肉にしょうがのたれをかけた料理で、ライスの上に乗せて食べられています。「ビーフンのカレー炒め」は、シンガポールビーフンと呼ばれ、カレー味に仕上げるのが特徴です。「ヨンタオファー」は、シンガポール風おでんのことで、フードコートなどで人気のメニューです。
- 14日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用するわかさぎは、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、えびとかにが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。

3月28日(火)は、2月分と合算した金額で口座振替となります。

2・3月分の納付予定額は、小学校7,440円(2月分4,560円、3月分2,880円)、中学校8,700円(2月分5,510円、3月分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。