



令和5年 4月 こんだてひょう

今月の目標: 楽しく食べよう

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				エネルギーたんぱく質脂質	
			② おもにエネルギーのもとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
12	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のオイスターソースかけ あおな 青菜のおかかあえ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉 厚揚げ	にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん けずりぶし	549kcal 29.7g 13.4g	706kcal 37.1g 15.2g
13	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト はる 春キャベツのサラダ ・コーンドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 コーンドレッシング ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	607kcal 19.6g 21.3g	781kcal 28.1g 30.0g
14	金	【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 わかさぎのから揚げ あ お講汁 あか 赤こんにゃくのそぼろ煮	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚ひき肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん はくさい 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし	546kcal 20.5g 18.9g	703kcal 25.2g 22.3g
17	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ こまつなのお浸し み 実だくさんみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ みそ	しょうが こまつな はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	585kcal 27.3g 18.0g	753kcal 34.0g 21.1g
18	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) さわらの なたあ 竜田揚げ きりぼ 切干しだいこんのうま煮 さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト(B) さわら 油揚げ 豚肉	しょうが 切干しだいこん にんじん えのきたけ たけのこ 糸みつば こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	567kcal 24.2g 15.8g	755kcal 31.6g 21.1g
19	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 む 蒸しポークしゅうまい☆ いた 炒めナムル とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ごま油 三温糖 すりごま ひまわり油 でん粉	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 蒸しかまぼこ	チンゲンサイ りょくとうもやし にんにく はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	しょうゆ 中華スープ	550kcal 22.4g 16.1g	773kcal 30.0g 22.4g
20	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き いろど やさい 彩り野菜サラダ ・サウザンドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン マーマレード ひまわり油 サウザンドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	しょうが だいこん アスパラガス カラーピーマン とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	638kcal 28.6g 25.9g	793kcal 35.5g 30.2g
21	金	【お花見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ はる やさい よしのに 春野菜の吉野煮* もも とうにゅう 豆乳・りんごの三色ゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー(三色)	牛乳 むらさきいか 鶏肉 厚揚げ	しょうが だいこん にんじん たけのこ ふき	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	628kcal 24.8g 18.2g	797kcal 30.8g 21.4g

☆ 19日(水) 蒸しポークしゅうまい

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。

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
							650kcal 19.3g 19.7g	839kcal 24.3g 25.1g
24	月	【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) だいず 大豆しゃりしゃり揚げ グリーンサラダ わふう ・和風ドレッシング しがしょうがっこう 志賀小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ はちみつ	のむヨーグルト(A) 大豆 牛肉	キャベツ スナップえんどう たまねぎ にんじん なす とうもろこし	塩 ウスターソース ス ケチャップ カレー粉 こしょう	650kcal 19.3g 19.7g	839kcal 24.3g 25.1g
25	火	【入学・進級お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 いそべこめこてん ちくわの磯辺米粉天ぷら☆ じゃがいものうま煮 とうにゅう 豆乳プリンタルト	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ひまわり油 タルト(プリン)	牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚ひき肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	みりん しょうゆ けずりぶし	678kcal 21.5g 22.2g	907kcal 28.4g 28.5g
26	水	【郷土料理・特産物：福井県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きさば なます じる ぼっかけ汁*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	541kcal 27.1g 19.5g	706kcal 34.8g 23.9g
27	木	【外国料理・ドイツ】 がいこくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト カルトツフェルザラート (ドイツ風ポテトサラダ)* アイントプフ(野菜のスープ)	バターリッチパン ひまわり油 じゃがいも イタリアンドレッシング	牛乳 フランクフルト 牛肉	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	塩 コンソメ こしょう	567kcal 21.8g 23.4g	720kcal 26.9g 28.7g
28	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのおろしソース* ごぼうの炒めサラダ すきや 焼き風煮	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 いわし(加圧) まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉 焼き豆腐	だいこん とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ 糸こんにゃく ごぼう	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	574kcal 26.4g 18.0g	741kcal 33.0g 21.3g

☆ 25日(火) ちくわの磯辺米粉天ぷら 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。

※ 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

- 24日 志賀小学校のおすすめカレーは、昨年度の給食委員会のみなさんが考えてくれました。日本三大和牛の1つである近江牛と、いろいろな野菜を取り入れ、かくし味にはちみつが入っています。
- 25日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある。」と信じられていたので、お祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の伝統的な食文化の一つです。
- 26日 若狭湾で水揚げされる魚介類の中で、代表的なさばを取り入れました。なますは、報恩講のときの定番料理としてふるまわれています。「ぼっかけ汁」は、根菜や油揚げ、こんにゃくなどを削り節の出汁で煮込んだものです。
- 27日 「カルトツフェルザラート」は、マヨネーズを使わない「ポテトサラダ」のことです。「アイントプフ」は、ドイツの家庭でよく食べられるスープ料理です。材料を鍋の中に投げ込み、1つの鍋で調理したという意味があります。また、「農夫のスープ」という呼び名もあります。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月29日(月)です。

納付予定額は、小学校3,120円、中学校3,770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。