令和5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 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	中学校
3	月	白ごはん（大津産米） 牛乳 フライドポテト 小松菜のツナ炒め 鶏肉のブラウンシチュー	白ごはん じゃがいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	こまつな りょくとうもやし たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	564kcal 20.8g 17.5g	727kcal 25.5g 20.4g
4	火	【かみかみデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト(B) いかのスパイシーから揚げ＊ 切干し大根のソース炒め＊ 夏ののっぺい汁＊	白ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 じゃがいも	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 あおのり 厚揚げ	しょうが にんにく 切干しだいこん りょくとうもやし にんじん こんにゃく とうがん 乾しいたけ さやいんげん	しょうゆ ケチャップ 酒 トウバンジャン 中濃ソース 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし みりん	552kcal 22.8g 11.3g	728kcal 28.9g 14.7g
5	水	【郷土料理・特産物：沖縄県】 白ごはん（大津産米） 牛乳 さわらのもずくあんかけ＊ イナムドゥチ（沖縄風豚汁）＊ ゼリー（シークヮーサー）	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ゼリー（シークヮーサー）	牛乳 さわら もずく 豚肉 油揚げ みそ 白みそ	にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 米酢 けずりぶし	660kcal 26.3g 23.7g	848kcal 33.7g 29.0g
6	木	黒糖パン　牛乳 ポークチャップ キャベツのサラダ ・コールスロードレッシング 夏野菜のポトフ＊	黒糖パン ひまわり油 コールスロードレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく キャベツ とうもろこし かぼちゃ ズッキーニ えだまめ たまねぎ にんじん	酒 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 コンソメ	621kcal 29.9g 21.8g	780kcal 37.3g 25.7g
7	金	【七夕献立】 白ごはん（大津産米）　牛乳 照り焼きハンバーグ もやしの甘酢あえ 春雨スープ	白ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 はるさめ	牛乳 星型ハンバーグ ちらしかまぼこ（星）	りょくとうもやし キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ オクラ	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 中華スープ こしょう	541kcal 19.6g 15.9g	662kcal 22.0g 16.3g
10	月	【外国料理・ケニア】 白ごはん（大津産米）　牛乳 ニャマチョマ （豚肉のバーベキュー風）＊ イリオ （ケニア風マッシュポテト）＊ ギゼリ（豆のトマト煮）＊	白ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく しょうが レモン果汁 グリンピース とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん トマト	塩 カレー粉 こしょう トマトピューレー ケチャップ コンソメ	552kcal 26.1g 14.9g	711kcal 32.4g 17.1g

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
11	火	白ごはん（大津産米） ・ふりかけ（わかめ） 牛乳 あじの竜田揚げ きゅうりのピリカラ和え ゆばと豆腐のすまし汁	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ごま油	ふりかけ（わかめ） 牛乳 あじ 生ゆば 豆腐	しょうが きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ トウバンジャン 塩 出しこんぶ けずりぶし	566kcal 24.1g 19.9g	733kcal 30.8g 23.7g
12	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト(A) フランクフルト　ごぼうサラダ 仰木の里小学校おすすめカレー	白ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 牛肉	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	645kcal 19.5g 21.3g	838kcal 24.8g 27.6g
13	木	コッペパン・メープルジャム 牛乳 ホキのから揚げ だいこんサラダ 米粉マカロニのスープ	コッペパン メープルジャム なたね油 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ	牛乳 ホキ粉付 鶏肉	だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん エリンギ	塩 コンソメ こしょう	581kcal 24.5g 20.6g	726kcal 30.3g 24.8g
14	金	白ごはん（大津産米）　牛乳 さばの塩焼き チンゲンサイのおひたし 豚じゃが	白ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん 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	586kcal 27.9g 20.1g	766kcal 35.9g 24.7g
18	火	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん（大津産米）　牛乳 厚揚げと大豆のたれがらめ かんぴょうのマヨ炒め＊ 赤こんにゃくと根菜のうま煮	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 マヨネーズ ひまわり油	牛乳 厚揚げ 大豆 豚肉 鶏肉	かんぴょう こまつな 赤こんにゃく にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 こしょう けずりぶし	633kcal 22.0g 24.8g	816kcal 27.2g 29.9g

※ 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

5 日　沖縄県は、もずくの生産量が日本一で約99%を占めており、天ぷらや炒め料理などで食べられています。給食では、甘酢あんに入れて、揚げたさわらにかけて提供します。「イナムドゥチ」のイナは「いのしし」、ムドゥチは「もどき」という意味です。現在は豚肉を使いますが、昔はいのししを使って作られていたため、このように呼ばれているそうです。お祝いの日に食べられる白みそを使った豚汁です。

10 日　「ニャマチョマ」は、スワヒリ語でニャマは「肉」、チョマは「焼く」という意味のケニアの肉料理です。羊や牛肉などいろいろな肉が使われています。「イリオ」は、グリンピースの入ったマッシュポテトで、肉料理の付け合わせとして食べられています。「ギゼリ」は豆の煮込み料理で、メイズといわれる白くて硬いとうもろこしと一緒に煮込まれることが多いそうです。

18 日　かんぴょうは、江戸時代から甲賀市水口でも栽培されています。歌川広重の浮世絵「東海道五十三次」の水口宿では、かんぴょうを干す姿が描かれています。

・・・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28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。