

令和6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

東部A学校給食共同調理場(中央小・平野小・膳所小・富士見小・晴嵐小・石山小・南郷小・大石小)

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 小学校
			(黄) おもにエネギーのもとになる	(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子を整える	その他	
1	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のガーリック焼き コーンポテト とくに ちゅうか トック入り中華スープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ トック	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	602kcal 27.0g 16.0g
2	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) わかさぎの磯辺揚げ はなやさい いた に 花野菜のサラダ・マヨネーズ 鶏のすき焼き煮	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト(B) わかさぎ わかさぎ マヨネーズ 鶏肉 焼き豆腐	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 しょうゆ	553kcal 22.5g 15.2g
5	月	せつぶんこんだて 【節分献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 いわしのあげびたし ぶた じゃが ふうまめ 福豆	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	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 みりん しょうゆ けずりぶし	634kcal 26.5g 22.4g
6	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう えきたい 大津産麦ごはん 牛乳・液体ココア や 焼きとり ほうれんそうのおひたし あつあ いた に 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 液体ココア ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	白ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん けずりぶし	572kcal 29.4g 13.3g
7	水	こくとう ぎゅうにゅう こうみあ 黒糖パン 牛乳 いかの香味揚げ だいにんとみずなのサラダ とりにく やさい に 鶏肉と野菜のトマト煮	黒糖パン でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが パセリ だいこん みずな たまねぎ エリンギ カリフラワー トマト	酒 しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	623kcal 28.3g 20.3g
8	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩麹焼き きりぼ だいにん いた 切干し大根のソース炒め よ なべふう 寄せ鍋風	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 はるさめ	牛乳 さば 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐	切干しだいこん りよくとうもやし しゅんぎく えのきたけ はくさい にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん 中濃ソース しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	573kcal 29.1g 19.5g
9	金	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 じゃがいものあまから煮 とうにゅう なべふう 豆乳みそ鍋風	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん みずな えのきたけ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	578kcal 28.8g 17.2g
13	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 メンチカツ やさい 野菜のコンソメサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカ ツ 鶏肉	キャベツ りよくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	620kcal 19.3g 22.9g
14	水	レーズンパン ぎゅうにゅう レーズンパン 牛乳 とりにく や 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ・コールスロートドレッシング ふゆやさい とうにゅう 冬野菜の豆乳シチュー	レーズンパン はちみつ ひまわり油 コールスロート ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	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	614kcal 28.5g 22.1g
15	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ゆうあんや さわらの幽庵焼き れんこんとハムのサラダ* とりにく じる ゆばと鶏肉のあんかけ汁	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング でん粉	牛乳 さわら ハム 生ゆば 鶏肉	ゆず果汁 れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	571kcal 28.4g 18.0g
16	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あんかけ ぶたにく いた もの じる 豚肉とごぼうの炒め物 ちゃんぽん汁	中華麺 なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	ごぼう ピーマン はくさい たまねぎ にんじん りよくとうもやし 青ねぎ 乾しいたけ	米酢 しょうゆ みりん 塩 中華スープ こしょう	625kcal 26.4g 25.2g

日	曜	献立名	主 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	
19	月	【外国料理・中国】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 バンバンジー* あげポークしゅうまい☆ はるさめスープ	麦ごはん なたね油 ごま油 ごまドレッシング すりごま はるさめ	牛乳 ポークしゅうまい 鶏ささ身	りよくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	562kcal 18.3g 19.3g
20	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ 野菜のカレー煮* ガトーショコラ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 チキンハンバー グ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	赤ワイン ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	688kcal 24.0g 22.7g
21	水	バターリッチパン 牛乳 豚肉のワインソース 米粉マカロニのツナ入りナポリタン 野菜のスープ煮込み	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮フ レーク 鶏肉	にんにく ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ	591kcal 28.2g 19.7g
22	木	【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 ホキの黒糖揚げ* こまつなと赤こんにゃくの炒め物 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 黒砂糖 ひまわり油	牛乳 ホキ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	こまつな 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 煮干し	599kcal 27.0g 21.1g
26	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) 厚揚げのコロコロ揚げ 豚肉と野菜のソテー 野菜カレー(レトルト)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 野菜カレー (レトルト)	のむヨーグルト (A) 厚揚げ(サイコロ) 豚肉	キャベツ りよくとうもやし	しょうゆ みりん 塩 こしょう	633kcal 15.1g 17.3g
27	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あじの竜田揚げ はくさいのお浸しゆず風味 かす汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	はくさい こまつな ゆず果汁 だいこん にんじん 赤こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	酒 酒かす しょうゆ みりん けずりぶし 塩 煮干し	573kcal 24.9g 19.0g
28	水	玄米ロール 牛乳 フランクフルト ツナ入りひじきのサラダ* ハッシュドビーフ	玄米ロール ひまわり油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 牛肉 フランクフルト まぐろ・水煮フ レーク 干しひじき	さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソ ース	676kcal 26.3g 28.6g
29	木	【郷土料理・特産物：北海道】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ザンギ(鶏肉のから揚げ) 白菜の松前漬け風* 石狩鍋	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 細切り昆布 さけ(あらほぐ し身) みそ 白みそ	しょうが はくさい にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	582kcal 27.8g 18.0g

☆ 19日(月)揚げポークしゅうまい 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

- 5日 昔、節分には鬼(邪気)がやってきて、災いや疫病をもたらすと考えられてきました。鬼を追い払うために豆まきをし、いわしの頭に柊の枝を刺して、玄関に飾るという風習があります。いわしを焼くときに出る煙や強いにおいと、柊のトゲで鬼が家の中に入ることを防ぎ、福を呼ぶという願いが込められています。給食では、いわしと福豆を提供します。
- 26日 「野菜カレー(レトルト)」は、緊急時の代替用物資を提供させていただきます。原材料につきましては、学校給食食品原材料表(令和5年度3学期分)の最終ページに記載しております。
- 29日 北海道は、周りを太平洋・日本海・オホーツク海の三海に囲まれる日本最北端の位置にあります。広い北海道では、地区の特色を生かした様々な郷土料理があり、「石狩鍋」は石狩地方、「松前漬け」は北海道道南地方に位置する松前町が発祥です。給食では、少しアレンジして提供します。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月28日(木)です。3月28日(木)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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。