

令和6年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

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				エネルギー たんぱく質 脂 質 小学校
			(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	
10	水	コッペパン 牛乳 フライドポテト アスパラガスのサラダ 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 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	590kcal 19.9g 23.0g
11	木	【お花見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 たらの竜田揚げ 春の炊きあわせ ゼリー(さくら)	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ゼリー(さくら)	牛乳 たら	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	592kcal 21.4g 16.2g
12	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 豚肉のたまねぎソースかけ ひじきのごまドレあえ だいこんと油揚げのみそ汁	麦ごはん 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 こしょう 煮干し	552kcal 25.4g 18.3g
15	月	【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 牛乳 めひかりの漬揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 ゆばのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 メヒカリ 豚ひき肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	561kcal 21.9g 19.0g
16	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 春雨のサラダ 麻婆豆腐	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 みそ	白ねぎ にんにく りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 米酢 塩 トウバン ジャン 中華スープ	556kcal 30.7g 14.0g
17	水	こくとう 黒糖パン 牛乳 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ 春キャベツのサラダ 野菜のスープ煮込み	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	牛乳 花型豆腐ハン バーグ ウインナー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	ウスター ソース ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	611kcal 24.5g 21.1g
18	木	【郷土料理・特産物：宮城県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら*☆ きしゃず(おから)炒めサラダ* おくずかけ	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ そうめん でん粉	牛乳 笹かまぼこ あおのり おから 豚ひき肉	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	597kcal 19.5g 22.9g
19	金	【外国料理・インドネシア】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 サテアヤム(インドネシア風焼きとり) ガドガドサラダ (野菜サラダねりごまあえ) バクソー(豚団子のスープ)	麦ごはん なたね油 じゃがいも ねりごま 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 ポークミート ボール	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ とうもろこし レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中華スープ	548kcal 28.7g 13.9g

☆ 18日(木)笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら 小学生は低学年・中学年:1枚、高学年:2枚です。

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	小学校
22	月	【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) いかのかりん揚げ れんこんの炒めサラダ チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ はるさめ	のむヨーグルト(B) むらさきいか まぐろ・油漬フ レーク	しょうが れんこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	570kcal 20.3g 13.6g
23	火	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 鶏肉のタルタルソースかけ* はる 春キャベツのあえもの ぎょうどうふ 高野豆腐の煮物	麦ごはん でん粉 なたね油 タルタルソース 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	キャベツ こまつな りよくとうもやし だいこん 青ねぎ はくさい にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	640kcal 29.5g 24.7g
24	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト かいそう 海藻サラダ・柑橘ドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 海藻ミックス 豆乳	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	582kcal 22.6g 22.7g
25	木	【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 とりにく 鶏肉のカレー揚げ あ 美だくさんみそ汁 とうにゅう 豆乳プリン(いちご)	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 プリン(いちご)	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	638kcal 26.6g 21.6g
26	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き はる 春キャベツとしめじのソテー ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 コンソメ しょうゆ こしょう みりん けずりぶし	578kcal 26.9g 20.0g
30	火	【おすすめカレー・ のこ 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) かぼちゃとじゃがいものコロコロあ げ わかめとだいこんのあえもの かつらがわちゅうがっこう 葛川中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	のむヨーグルト(A) わかめ 豚ひき肉 大豆	かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスター ソース ケチャップ こしょう	640kcal 19.6g 18.4g

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

※ 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

- 18日 笹かまぼこは、宮城県の特産物です。旧仙台藩主伊達家の家紋に描かれている笹にちなんで、この名前になったそうです。魚のすり身を、木の葉状に成形して串にさし、のばして焼き上げたのが始まりといわれています。「きしやず」は、「きらず」とも呼ばれ、豆腐を作ったときのしぼりかすである「おから」のことです。
- 19日 「サテアヤム」は、インドネシア語で「サテ」は串にさして炭火で焼いた料理、「アヤム」は鶏肉という意味です。「ガドガドサラダ」の「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味で、温野菜などをピーナッツソースで絡めたサラダです。給食では、ねりごまであえています。
- 30日 葛川中学校の生徒が、みなさんにひき肉を使ったカレーのおいしさを知って欲しいという思いから、このカレーを考えてくれました。キーマカレー風に仕上げ提供します。

・・・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。

4月分の口座振替日は5月28日(火)です。

納付予定額は、小学校3,360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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。(3/2~4/10) 詳しくは市HPをご確認下さい。