

令和7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

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 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	
3	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 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 でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが チンゲンサイ だいこん にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	590kcal 26.8g 17.5g
4	火	もも せつくこんだて 【桃の節句献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのねぎ塩レモンだれ* ちらしずしの具 なばなのすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ	白ねぎ レモン果汁 にんじん かんぴょう さやいんげん 乾しいたけ たまねぎ はくさい えのきたけ なばな	塩 酒 米酢 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	550kcal 26.2g 20.0g
5	水	がいこくりょうり 【外国料理・アメリカ】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ケイジャン風フライドチキン* コールスローサラダ チリコンカン	コッペパン でん粉 なたね油 コーンドレッシング ひよこまめ じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 大豆 豚ひき肉	にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ カレー粉 パプリカ(粉) こしょう 塩 ケチャップ トマトピュー レー コンソメ	664kcal 31.2g 25.6g
6	木	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 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 鶏肉のあまからしょうがだれ* あか いた 赤こんにゃくのそぼろ炒め う まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが チンゲンサイ 赤こんにゃく たまねぎ だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 煮干し	593kcal 26.9g 19.9g
7	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フランクフルト だいこんサラダ わふう ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 フランクフルト 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 トマト	ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	588kcal 20.7g 21.0g
10	月	きょうとりょうり とくさんぶつ な らけん 【郷土料理・特産物：奈良県】 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 うめや 豚肉の梅焼き こまつなの煮びたし よしのに 吉野煮	麦ごはん じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ	梅肉 こまつな はくさい だいこん にんじん たけのこ	酒 しょうゆ みりん 削り節	564kcal 29.3g 15.9g
11	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) わかさぎのから揚げ はなやさい 花野菜のサラダ・マヨネーズ とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも	のむヨーグルト(B) わかさぎ チキンボール	ブロッコリー カリフラワー にんじん だいこん ごぼう	酒 しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	562kcal 18.7g 18.4g

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	
12	水	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とりにく や 鶏肉のバジル焼き コーンポテト ポトフ	黒糖パン なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ	557kcal 29.3g 16.9g
13	木	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 あおな 青菜のだししょうゆあえ トック入 りみそ 汁	麦ごはん トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩 煮干し	552kcal 26.2g 14.1g
14	金	【そつぎょう いわ こんだて 卒業お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ ぶた 豚じゃが スティックケーキ（いちご）	赤飯 ごましお 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 スティックケーキ （いちご）	牛乳 焼き竹輪 あおりの 豚肉	たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	みりん しょうゆ 削り節	657kcal 21.5g 21.2g
17	月	【おすすめカレー・ のこ た 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) あつあ だいず あ 厚揚げと大豆のコロコロ揚げ はくさいのゆず ふうみ 風味 おのしょうがっこう 小野小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 厚揚げ 大豆 牛肉(近江牛) 牛肉	はくさい だいこん ゆず果汁 たまねぎ にんじん 赤こんにゃく トマト	塩 しょうゆ みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 削り節	615kcal 17.6g 17.7g

☆ 14日(金) ちくわの磯辺揚げ
小学生は低学年・中学年:1個、高学年: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。

※ 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。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

4 日
「ちらしずし」は、縁起のよい食べ物としてお祝いの席で食べられます。給食では、ちらしずしの具を自分で麦ごはんに入れて食べます。

5 日
ケイジャン料理は、アメリカ合衆国南部のルイジアナ州で生まれた郷土料理です。香味野菜やスパイスを効かせたスパイシーな味付けが特徴です。給食では、カレー粉でスパイシーな味をつけ、パプリカパウダーで赤いフライドチキンに仕上げます。

10 日
奈良県には、賀名生梅林(あのうばいりん)や月ヶ瀬梅林など梅の名所がいくつかあり、これらの場所は美味しい梅の産地でもあります。給食では、焼いた豚肉に梅のたれをかけて提供します。奈良県の伝統的な大和野菜の一つに大和まながあります。給食では、大和まなと同じアブラナ科のこまつなを使って、煮びたしにします。

14 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。

17 日
小野小学校おすすめカレーは、かつおのだしとトマトの風味が特徴のカレーです。おすすめポイントは、具材がたくさんで、近江牛や赤こんにゃくなどの滋質の名物が入っているところです。

- ・・・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(金)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6,960円(2月分4,320円、3月分2,640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。

●第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。