

令和3年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

東部C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

ご注意: 令和3年4月から主食(米飯・パン)の回数が変更になります。ご理解・ご協力をお願いいたします。

米飯: 火・水・木・金, パン: 月

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
		(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	
12 月	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・アメリカ】 ^{げんまい} 玄米ロール ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ローストチキン キャベツのサラダ・フレンチドレッシング ビーンズスープ	玄米ロール はちみつ ひまわり油 フレンチドレッシング 白いんげん豆 金時豆	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんにく キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん パセリ	塩 白ワイン しょうゆ こしょう コンソメ	712kcal 37.4g 21.0g
13 火	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さつまいもコロケ だいこんサラダしそ ^{ふうみ} 風味* ハッシュドポーク	麦ごはん さつまいもコロケ ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん カラーピーマン とうもろこし 赤しそ たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	880kcal 22.4g 27.4g
14 水	【 ^{しが} 滋賀の ^{さんぶつ} 産物を ^た 食べようデー】 ^{むぎ} 麦ごはん(^{おおつさんまい} 大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ こあゆのカレー揚げ ^{あか} 赤こんにゃくの ^に そぼろ煮 ^{こうじる} お講汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 こあゆ 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 ごぼう 青ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 煮干し	781kcal 26.6g 23.9g
15 木	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 豚肉のガーリック焼き もやしとほうれんそうのあえもの わかめと ^{しん} 新じゃがいもの ^{しる} みそ汁	麦ごはん じゃがいも	牛乳 豚肉 わかめ みそ	にんにく りよくとうもやし ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 煮干し	712kcal 31.8g 17.1g
16 金	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いわしまるごとフライ☆ ^{きりぼ} 切干しだいこんのあえもの かしわの ^や すき焼き ^{ふう} 風	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごま油	牛乳 いわしフライ 鶏肉 焼き豆腐	切干しだいこん にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ えのきたけ 糸こんにゃく	米酢 みりん しょうゆ 酒	775kcal 25.2g 24.0g
19 月	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 や 焼きフランクフルト キャベツのマスタードサラダ* ^{とうにゅうい} 豆乳入りポテトスープ*	コッペパン じゃがいも ひまわり油 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	キャベツ だいこん にんじん レモン果汁 たまねぎ エリンギ パセリ とうもろこし	しょうゆ みりん 粒入りマス タード 塩 コンソメ こしょう	752kcal 29.6g 28.1g
20 火	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物: ^{さがけん} 佐賀県】 ^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ いかのから揚げ アスパラガスのだし ^{じる} しょうゆあえ のっぺい汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉 油揚げ	しょうが アスパラガス キャベツ だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし 出しこんぶ	807kcal 33.0g 23.1g
21 水	^{むぎ} 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{しおや} さばの塩焼き ^{あぶらあ} こまつなと油揚げの ^に 煮びたし ^{ぶた} 豚じゃが	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 油揚げ 豚肉	こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん けずりぶし しょうゆ	821kcal 34.4g 23.9g

☆ 16日(金) いわしまるごとフライは3尾です。

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	③赤 おもに体を つくる	④緑 おもに体の調子を 整える	その他	
22	木	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのかりん揚げ ごぼうとツナのごまサラダ チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング	牛乳 わかさぎ まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ チンゲンサイ 乾しいたけ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	759kcal 22.7g 22.1g
23	金	【入学・進級祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き はるさめ あまずいた 春雨の甘酢炒め わかめと新玉ねぎのすまし汁	赤飯 ごましお はるさめ 三温糖 ひまわり油	牛乳 ぎんざけ 鶏ささ身 わかめ	りよくとうもやし きゅうり たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	塩 しょうゆ 米酢 出しこんぶ けずりぶし	728kcal 33.2g 20.2g
26	月	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のトマトソースかけ コーンポテト はる 春キャベツのスープ	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ にんじん グリーンピース	白ワイン 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 バジル コンソメ	769kcal 36.0g 21.6g
27	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト メンチカツ カラフルサラダ ぜぜしょうがっこう 膳所小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト ポークメンチカツ 牛肉	こまつな カラーピーマン りよくとうもやし しょうが たまねぎ にんじん キャベツ アップルソース	しょうゆ みりん 塩 トマトピュー レー ウスターソー ス ケチャップ こしょう カレー粉	916kcal 25.0g 24.5g
28	水	【お花見献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの竜田揚げ はる 春のたき寄せ スティックケーキ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 スティックケーキ	牛乳 あじ 厚揚げ	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき ぶなしめじ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	889kcal 33.3g 24.8g
30	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく や 鶏肉のしょうが焼き もやしとコーンのあえもの はっほうさい 八宝菜	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	しょうが りよくとうもやし とうもろこし さやいんげん レモン果汁 はくさい たまねぎ にんじん 乾しいたけ たけのこ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ	734kcal 37.8g 16.1g

※ 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・・・

★こんだてから

- 20 日 いかは、佐賀県の呼子の特産です。刺身や天ぷらで食べられることが多いですが、給食では、いかのから揚げで登場します。アスパラガスは、佐賀県で多く栽培されています。のっぺい汁は、鶏肉やだいこん、にんじんなどが入った具だくさんの汁物です。
- 27 日 膳所小学校おすすめカレーは、昨年度の5年3組のおともだちが考えました。春野菜の栄養を調べたり、辛いカレーが苦手な人でも食べやすいようにアップルソースを入れて甘くするなどの工夫をしてくれました。

・・・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(金)です。

納付予定額は、中学校4,060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。