

令和3年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

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)

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 中学校
			(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	
6	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き しおや ひじきのうま煮 かぼちゃと油揚げのあぶらあのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 油揚げ みそ	赤こんにゃく かぼちゃ たまねぎ さやいんげん	酒 塩 しょうゆ けずりぶし 煮干し	804kcal 34.7 g 24.3g
7	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 だいず 大豆しゃりしゃり揚げ あ ごぼうのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング ハヤシルウ	牛乳 大豆 豚肉	ごぼう カラーピーマン とうもろこし たまねぎ トマト マッシュルーム	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	872kcal 26.5g 29.9g
10	月	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げとひよこ豆のあコロコロ揚げ* チンゲンサイのオイスターソース炒め いた ちゅうか 中華あんかけ汁 じる	ソフトめん ひよこめ でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 厚揚げ 鶏ささ身 豚肉	チンゲンサイ アスパラガス たけのこ はくさい たまねぎ さやえんどう りよくとうもやし にんじん 乾しいたけ	塩 しょうゆ かき油 こしょう 中華スープ	792kcal 34.0g 24.6g
11	火	【端午の節句献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグ和風きのこソースかけ わふう だいこんのレモンあえ* たけのこのすまし汁* じる	麦ごはん 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハンバー グ ちらしかまぼこ (かぶと) 豆腐	えのきたけ ぶなしめじ だいこん にんじん レモン果汁 たけのこ たまねぎ 糸みつば	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 出しこんぶ けずりぶし	807kcal 25.5g 20.8g
12	水	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん(大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こめこ 鶏肉の米粉から揚げ あ 打ち豆汁 う まめじる ごぼうと赤こんにゃくのきんぴら あか	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 鶏肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにゃく ごぼう だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ みりん 煮干し けずりぶし	809kcal 36.2g 21.7g
13	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き しおや キャベツのおかかあえ あつあ 厚揚げの炒め煮 いた	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 ぎんざけ 花かつお 豚肉 厚揚げ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	822kcal 35.1g 22.6g
14	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のみそだれかけ はる 春キャベツとしらす干しのあえもの* ほ しん 新じゃがのそぼろ煮* に	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ しらす干し 鶏ひき肉	にんにく しょうが キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく グリーンピース	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	794kcal 35.3g 19.2g
17	月	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のノルウェー風 ふう いろど やさい 彩り野菜サラダ・かんきつ 柑橘ドレッシング やさい 野菜のスープ煮込み に	黒糖パン でん粉 ひまわり油 三温糖 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが だいこん こまつな カラーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし にんにく	酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	847kcal 38.0g 23.2g
18	火	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きししやも☆ もやしのあまず 甘酢あえ こんさい 根菜の煮物 にもの	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ししやも 鶏肉	りよくとうもやし キャベツ とうもろこし にんじん さやいんげん だいこん こんにゃく ごぼう たけのこ	しょうゆ 米酢 酒 塩 みりん けずりぶし	703kcal 30.8g 15.9g

☆18日(火) 焼きししやも 中学生は3尾です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂 質
			②黄	②赤	②緑	その他	
			おもにエネルギーの もとになる	おもに体を つくる	おもに体の調子を 整える		
19	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ すき や ふうにくどうふ 焼き 風肉豆腐* なつみかんゼリー	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 なつみかんゼリー	牛乳 鶏ささ身 牛肉 焼き豆腐	切干しだいこん 白ねぎ りよくとうもやし きゅうり ごぼう たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく	しょうゆ 米酢	723kcal 26.2g 14.5g
20	木	中体連のため給食はありません					
21	金	中体連のため給食はありません					
24	月	がいにくりようり 【外国料理・オーストラリア】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 パーベキューチキン* マッシュポテト とうにゅうい 豆乳入りパン プキンカレースープ*	コッペパン ひまわり油 はちみつ じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	にんにく かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう 白ワイン ウスターソー ス ケチャップ コンソメ カレー粉	763kcal 38.4g 19.2g
25	火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き けんちん汁 アスパラガスともやしのごまあえ	麦ごはん いりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	しょうが アスパラガス りよくとうもやし ごぼう 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	739kcal 38.1g 20.7g
26	水	きょうどりようり とくさんぶつ かごしまけん 【郷土料理・特産物：鹿児島県】 むぎ ぎゅうにゅう 牛乳 麦ごはん 牛乳 きびなごまるごとフライ*☆ さつま汁 くきわかめとオクラのあえもの*	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 きびなごフライ くきわかめ 鶏肉 厚揚げ みそ	キャベツ オクラ だいこん にんじん ごぼう 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 煮干し	765kcal 28.2g 21.7g
27	木	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 さわらの たつたあ ぶた 竜田揚げ 豚じゃが やさい 野菜サラダ・コーンドレッシング	麦ごはん でん粉 ひまわり油 コーンドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 豚肉	しょうが 糸こんにゃく キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	888kcal 33.0g 26.2g
28	金	【おすすめカレー・のこ 残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト チキンナゲット☆ やさい 野菜のツナ炒め しもさかもしょうがっこう 下阪本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 はちみつ	のむヨーグルト チキンナゲット まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	キャベツ カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース	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	902kcal 30.7g 23.4g
31	月	こめこい ぎゅうにゅう 米粉入りパン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマーマレード焼き グリーンサラダ・サウザンドレッシング コンソメスープ	米粉入りパン マーマレード サウザンドレッシン グ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	しょうが キャベツ ピーマン こまつな にんじん たまねぎ ぶなしめじ パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	802kcal 37.5g 31.5g

☆26日(水) きびなごまるごとフライ 中学生は4尾です。
☆28日(金) チキンナゲット 中学生は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・・・

★こんだてから
26日 きびなごは、銀色の美しいしまを持つイワシ科の小魚で、特に5～6月がおいしい時期です。さつま汁は、薩摩藩士の娯楽として鶏同士を戦わせ、負けた方の鶏を使って汁にしたのが始まりだといわれています。
28日 下阪本小学校のみなさんが考えてくれたカレーの具材の中からリクエストの多かった豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを取り入れました。また、とうもろこしやグリーンピースも加えて具だくさんカレーになっています。かくし味に、はちみつが入っています。

・・・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。
5月分の口座振替日は6月28日(月)です。
納付予定額は、中学校4,640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。