

令和2年 7月 こんだてひょう

今月の目標： 暑さに負けない食事をしよう

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	
1 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 や 焼きざけの南蛮漬け なんばんづ あつあ 厚揚げととうがんの煮物 にもの ぶどうゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ぶどうゼリー	牛乳 ぎんざけ 鶏肉 厚揚げ	青ねぎ とうがん こんにやく にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん	790kcal 33.2g 20.4g
2 木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 ちゅうかふうからあ いわしの中華風唐揚げ ナムル とりにく 鶏肉とわかめのスープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 いわし わかめ 鶏肉	にんにく ほうれんそう りょくとうもやし だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	786kcal 29.1g 25.9g
3 金	こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゆう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き や やさい 野菜のスープ煮 に ミニトマト	米粉入りパン ひまわり油	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん カリフラワー さやいんげん ミニトマト	しょうゆ 酒 こしょう コンソメ 塩	732kcal 38.1g 27.1g
6 月	バーガーパン ぎゅうにゆう 牛乳 おからハンバーグ ケチャップソースかけ カレーキャベツ パンプキンスープ	バーガーパン ひまわり油 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 おからハンバーグ	キャベツ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ こしょう	759kcal 30.6g 23.4g
7 火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 あじのワインソース もやしとコーンのサラダ かんきつ ・柑橘ドレッシング なつやさい 夏野菜のトマトスープ	麦ごはん 上新粉 三温糖 柑橘ドレッシング オリーブ油	牛乳 あじ 鶏肉	りょくとうもやし カレーピーマン とうもろこし かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ にんじん トマト	塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース コンソメ	724kcal 33.1g 13.4g
8 水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 さばの竜田揚げ たつたあ じゃがいものそぼろ煮 に さわにわん 沢煮碗	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 豚肉	しょうが にんじん だいこん ごぼう たけのこ 赤こんにやく 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	893kcal 34.3g 29.8g
9 木	きょうどりょうり とくさん ぶつ さいたまけん 【郷土料理・特産物：埼玉県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゆう 牛乳 かてめし おつきりこみ なつみかんゼリー	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ほうとう なつみかんゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう 乾しいたけ かぼちゃ はくさい こまつな 白ねぎ	しょうゆ けずりぶし 酒 塩 煮干し	741kcal 27.3g 14.9g

日 曜	献 立 名	主 材 料				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	
10 金	【かみかみデー】 ことう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく からあ 豚肉の唐揚げバジル風味 ひじきとごぼうのサラダ* とうにゅう 豆乳コーンポタージュ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フレーク 干しひじき 豆乳	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん とうもろこし	塩 こしょう バジル コンソメ	899kcal 37.8g 30.3g
13 月	げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト マッシュポテト とりだんご やさい 鶏団子と野菜のトマト煮込み*	玄米ロール ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 フランクフルト チキンボール	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ぶなしめじ	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレー コンソメ	823kcal 30.8g 31.3g
14 火	たなばたこんだて 【七夕献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロケ ツナと野菜の炒め物 ちゅうかふうたなばたじる 中華風七夕汁*	麦ごはん 星のコロケ ひまわり油 はるさめ	牛乳 まぐろ・油漬フレーク ちらしかまぼこ (星) 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ オクラ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華スープ	799kcal 23.9g 24.7g
15 水	しが きんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのかりん揚げ キャベツともやしのうめふうみ う まめじる 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 こあゆ 鶏ささ身 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし 梅肉 だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ みりん 煮干し	755kcal 29.3g 22.2g
16 木	【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 まめ やさい 豆と野菜のかみかみ揚げ* やさい わふう ゆで野菜・和風ドレッシング しがちゅうがっこう 志賀中学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト 牛肉	にんじん キャベツ アスパラガス たまねぎ カラーピーマン なす ピーマン とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ こしょう	866kcal 22.9g 21.2g

※ 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**

9日 埼玉県の郷土料理の「かてめし」は、米が貴重だった頃にかさを増やすために野菜の煮物をごはん(おこ)に混ぜたのが始まりです。「おっきりこみ」は、小麦粉で作った幅広い麺を根菜などの野菜と一緒に煮込んだ料理です。

14日 7月7日は、七夕です。星の形のコロケと天の川をイメージした中華風の七夕汁が登場します。中華風七夕汁には、夜空に流れる天の川に見立てた春雨と星の形のちらしかまぼこ、オクラが入っています。

16日 昨年の志賀中学校の給食委員会(おつかい)のみなさんが考えてくれました。延期となりましたが、東京オリンピックの開催をお祝いして、オリンピックの五輪の色をイメージした食材を取り入れています。なすの青色、ピーマンの赤色と緑色、とうもろこしの黄色、牛肉の黒色の5色です。みなさんもおすすめカレーを食べて選手(あしな)のみなさんのご活躍と一緒に応援しましょう。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(金)です。通常、副食(おかず)は3品提供していますが、別紙記載の7月17日から7月22日(4回)は猛暑期に配慮した献立のため副食を2品とすることから、副食代を3分の1減額します。(主食と飲料は通常の単価です。)納付予定額は、4,400円です。学校行事等により変更となる場合があります。

