

# 令和5年 2月 こんだてひょう

今月の目標： 生活習慣病を予防しよう

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日曜	献立名	主 材				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	中学校		
		1	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん いかのかりん揚げ けんちん汁	ぎゆうにゆう 牛乳 豚キムチ	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さといも	牛乳 むらさきいか 豚肉 豆腐	しょうが はくさい りよくとうもやし にら えのきたけ ごぼう キムチ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ 出しこんぶ けずりぶし
2	木	コッペパン とりにく 鶏肉のトマトバジルソースかけ だいこんのレモンあえ ポトフ	ぎゆうにゆう 牛乳 液体ココア	コッペパン 液体ココア ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく トマト だいこん カラーピーマン レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん	白ワイン 塩 こしょう バジル ケチャップ ウスターソース ス しょうゆ 米酢 コンソメ	566kcal 29.5g 17.4g	705kcal 36.8g 20.5g
3	金	【節分献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん いわしの揚げびたし	ぎゆうにゆう 牛乳 豚じゃが	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 福豆(大豆)	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	644kcal 25.6g 21.9g	822kcal 31.2g 25.7g
6	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ	ぎゆうにゆう 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう たまねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	589kcal 26.8g 23.3g	742kcal 33.3g 26.3g
7	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん だいず 大豆とさつまいものコロコロ揚げ ハッシュドポーク	ぎゆうにゆう 牛乳 あぶらあ 豆腐	麦ごはん でん粉 さつまいも なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 大豆 豚肉	たまねぎ エリンギ トマト いよかん	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	628kcal 18.0g 23.0g	806kcal 21.8g 27.6g
8	水	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん あじの竜田揚げ ごぼうのごまドレサラダ	ぎゆうにゆう 牛乳 のむヨーグルト(B)	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ごまドレッシング じゃがいも ひまわり油	のむヨーグルト(B) あじ 豚肉 厚揚げ	しょうが ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん たけのこ	酒 しょうゆ 塩 こしょう みりん けずりぶし	620kcal 25.0g 16.0g	822kcal 32.7g 21.1g
9	木	【外国料理・アメリカ】 コッペパン フライドポテト スラッピージョー(豚ひき肉のトマトソース煮)*	ぎゆうにゆう 牛乳	コッペパン じゃがいも なたね油 ひまわり油 三温糖 でん粉 米粉マカロニ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ぶなしめじ とうもろこし ブロッコリー	塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ	553kcal 26.1g 18.0g	698kcal 32.3g 21.4g
10	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ハンバーグのおろしソース キャベツとささみの塩昆布炒め* たまねぎのすまし汁	ぎゆうにゆう 牛乳	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 塩昆布 ポークハン バーグ 鶏ささ身 ちらしかまぼ こ(梅)	だいこん 青ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ	しょうゆ みりん けずりぶし 塩 出しこんぶ	601kcal 22.0g 17.9g	781kcal 27.4g 21.3g
13	月	【滋養の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん もろこの更紗揚げ	ぎゆうにゆう 牛乳 うちまめ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	赤こんにゃく こまつな だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し 塩	575kcal 22.7g 20.7g	740kcal 28.1g 24.6g
14	火	ソフトめん 野菜のしゃりしゃり揚げ キャベツのサラダ ・コールスロッドレッシング	ぎゆうにゆう 牛乳	ソフトめん 上新粉 なたね油 コールスロッド レッシング ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 豚ひき肉	かぼちゃ れんこん キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ トマトピューレ コンソメ	607kcal 23.1g 21.3g	771kcal 28.9g 24.8g
15	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん さばの塩焼き かしわのすきやき風	ぎゆうにゆう 牛乳 チンゲンサイのあえもの	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 焼き豆腐	チンゲンサイ りよくとうもやし たまねぎ はくさい 青ねぎ こんにゃく えのきたけ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	556kcal 28.1g 19.5g	727kcal 36.0g 23.9g

日曜	献立名	主 材				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	中学校
16 木	黒糖パン 豚肉のマスタード焼き 野菜のしそドレあえ	黒糖パン ひまわり油 しそドレッシング	牛乳 豚肉 鶏肉	だいこん キャベツ アスパラガス とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	564kcal 29.3g 20.3g	713kcal 36.5g 24.3g
17 金	【郷土料理・特産物：大阪府】 大津産麦ごはん 揚げたこ焼き☆ どて焼き風煮 はりはり汁	麦ごはん たこ焼き なたね油 三温糖	牛乳 花かつお 牛肉 みそ 豚肉	こんにゃく だいこん みずな 青ねぎ しょうが にんじん ごぼう ぶなしめじ	ウスターソース ケチャップ 酒 みりん しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	560kcal 20.7g 18.8g	742kcal 25.9g 23.6g
20 月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん わかさぎのかりん揚げ カリフラワーのドレッシングあえ 大石小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さつまいも じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト(A) わかさぎ 鶏ささ身 ウインナー	しょうが キャベツ カリフラワー たまねぎ だいこん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	647kcal 20.1g 17.4g	837kcal 25.4g 22.3g
21 火	大津産麦ごはん さわらの照り焼き はくさいのゆずあえ	麦ごはん ひまわり油 でん粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 さわら 豚肉	はくさい たまねぎ チンゲンサイ ゆず果汁 にんじん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	558kcal 27.4g 16.6g	726kcal 35.2g 19.8g
22 水	大津産麦ごはん 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 三温糖 なたね油 ひまわり油 さつまいも	牛乳 鶏肉 牛肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう こんにゃく さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	624kcal 27.7g 20.0g	805kcal 34.5g 23.8g
24 金	大津産麦ごはん ますのつけ焼き かぼちゃサラダ	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	牛乳 ます 豚肉	しょうが かぼちゃ たまねぎ だいこん こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし	584kcal 26.1g 19.1g	760kcal 33.5g 22.9g
27 月	大津産麦ごはん 揚げチキンしゅうまい☆ ほうれんそうのナムル	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ごま油 ひまわり油	牛乳 チキンしゅうまい 豚肉 蒸しかまぼこ	ほうれんそう りょくとうもやし にんにく はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	しょうゆ 塩 中華スープ	563kcal 21.0g 18.1g	795kcal 27.9g 26.0g
28 火	大津産麦ごはん 豚肉の香味焼き さといものみそそぼろ煮	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング さといも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ	青ねぎ にんにく みずな キャベツ さやいんげん カレーピーマン にんじん だいこん こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし	562kcal 26.8g 18.3g	723kcal 33.4g 21.5g

☆ 17日(金) 揚げたこ焼き 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は3個です。

☆ 27日(月) 揚げチキンしゅうまい 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4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・・・

※ 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

9日「スラッピージョー」とは、たまねぎ、にんじんなどの野菜と、ひき肉をトマトソースで煮込んだ料理です。アメリカでは、その具材をパンにはさんでよく食べられています。給食では豚ひき肉を使い、トマト味を感じながらパンと一緒に食べてもらえるよう、シンプルなコッペパンを選びました。

13日「もろこの更紗揚げ」に使用するもろこは、漁場にスジエビが育成しており、混入する漁法で採取しています。また、魚卵を含みます。

17日 大阪で有名な「はりはり鍋」は、大阪の人たちにとって身近な食材だった鯨肉と、古くから関西を中心に栽培された水菜を組み合わせ、冬の間愛されてきた郷土料理です。水菜を食べる時にハリハリと音がすることから名付けられたといわれています。給食では、すまし汁仕立てにアレンジし、豚肉と水菜を使ったはりはり汁として提供します。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月28日(火)です。3月28日(火)は3月分と一緒に口座振替になります。

納付予定額は、小学校4,560円、中学校5,510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。