

# 令和6年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

☆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
10	水	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 豚肉のたまねぎソースかけ ひじきのごまドレあえ だいこんと油揚げのみそ汁	麦ごはん 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも なたね油	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 こしょう 煮干し	554kcal 25.4g 18.8g	714kcal 31.5g 22.2g
11	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト アスパラガスのサラダ ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも なたね油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	590kcal 19.9g 23.0g	746kcal 24.3g 27.8g
12	金	【お花見献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 たらの竜田揚げ はる 春の炊きあわせ ゼリー(さくら)	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ゼリー(さくら)	牛乳 たら	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	590kcal 21.5g 16.2g	747kcal 27.3g 18.9g
15	月	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 鶏肉のタルタルソースかけ* はる 春キャベツのあえもの こうやどうふ にももの 高野豆腐の煮物	麦ごはん でん粉 なたね油 タルタルソース 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	キャベツ こまつな りよくとうもやし だいこん はくさい にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	642kcal 29.5g 24.7g	817kcal 36.9g 28.8g
16	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) いかのかりん揚げ れんこんのいためサラダ チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ はるさめ	のむヨーグルト(B) むらさきいか まぐろ・油漬 フレーク	しょうが れんこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	571kcal 20.4g 13.6g	752kcal 25.8g 17.7g
17	水	【外国料理・インドネシア】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 サテアヤム(インドネシア風焼きとり) ガドガドサラダ(野菜サラダねりごまあえ) バクソー(豚団子のスープ)	麦ごはん なたね油 じゃがいも ねりごま 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 ポークミート ボール	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ とうもろこし レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中華スープ	550kcal 28.7g 14.1g	707kcal 35.8g 16.0g
18	木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ はる 春キャベツのサラダ やさい 野菜のスープ煮込み	黒糖パン 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 花型豆腐ハン バーグ ウインナー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	ウスター ソース ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	617kcal 24.5g 21.6g	746kcal 28.3g 23.9g
19	金	【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 めひかりの漬揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 ゆばのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 メヒカリ 豚ひき肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	562kcal 22.0g 19.0g	723kcal 27.1g 22.4g

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
22	月	【入学・進級祝い献立】 赤飯・ごましお 鶏肉のカレー揚げ 豆乳プリン(いちご)	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 プリン(いちご)	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	638kcal 26.6g 21.6g	799kcal 33.2g 24.5g
23	火	大津産麦ごはん さばの塩焼き 春キャベツとしめじのソテー 豚じゃが	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 コンソメ しょうゆ こしょう みりん けずりぶし	578kcal 26.9g 20.2g	755kcal 34.5g 24.8g
24	水	大津産麦ごはん 鶏肉の香味焼き 春雨のサラダ	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 みそ	白ねぎ にんにく りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 米酢 塩 トウバン ジャン 中華スープ	557kcal 30.7g 14.2g	717kcal 38.5g 16.2g
25	木	コッペパン フランクフルト 海藻サラダ・柑橘ドレッシング 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 海藻ミックス 豆乳	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	587kcal 22.6g 23.2g	741kcal 28.0g 28.3g
26	金	【郷土料理・特産物：宮城県】 大津産麦ごはん 笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら*☆ きしゃず(おから)炒めサラダ* おくずかけ	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ そうめん でん粉	牛乳 笹かまぼこ あおのり おから 豚ひき肉	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	597kcal 19.5g 22.9g	847kcal 27.0g 32.7g
30	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん かぼちゃとじゃがいものコロコロ揚げ わかめとだいこんのあえもの 葛川中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	のむヨーグルト(A) わかめ 豚ひき肉 大豆	かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスター ソース ケチャップ こしょう	640kcal 19.6g 18.4g	829kcal 24.8g 23.5g

☆ 26日(金)笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら 小学生は低学年・中学年:1枚、高学年:2枚、中学生は2枚です。

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

17日 「サテアヤム」は、インドネシア語で「サテ」は串にさして炭火で焼いた料理、「アヤム」は鶏肉という意味です。「ガドガドサラダ」の「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味で、温野菜などをピーナッツソースで絡めたサラダです。給食では、ねりごまであえています。

26日 笹かまぼこは、宮県の特産物です。旧仙台藩主伊達家の家紋に描かれている笹にちなんで、この名前になったそうです。魚のすり身を、木の葉状に成形して串にさし、のばして焼き上げたのが始まりといわれています。「きしゃず」は、「きらず」とも呼ばれ、豆腐を作ったときのしぼりかすである「おから」のことです。

30日 葛川中学校の生徒が、みなさんにひき肉を使ったカレーのおいしさを知って欲しいという思いから、このカレーを考えてくれました。キーマカレー風に仕上げ提供します。

・・・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。4月分の口座振替日は5月28日(火)です。納付予定額は、小学校3,360円、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。
- 令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。(3/2~4/10) 詳しくは市HPをご確認ください。