

# 令和6年 5月 こんだてひょう

今月の目標： 上手に食べよう

☆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				エネギー たんぱく質 脂 質	
		(黄) おもにエネギーのもとになる	(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	【端午の節句献立】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん・ふりかけ(かつお) ぎゅうにゅう 牛乳 たけのこのから揚げ* あおな 青菜のだししょうゆあえ ぶた 豚じゃが	麦ごはん でん粉 じゃがいも なたね油 三温糖	ふりかけ(かつお) 牛乳 豚肉	たけのこ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやえんどう	塩 みりん けずりぶし しょうゆ
2 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 アスパラベーコン とりく 鶏肉のバーベキューソース しん 新じゃがいもの とうにゅう 豆乳ポタージュ	コッペパン なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	アスパラガス キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	白ワイン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ コンソメ	561kcal 30.1g 17.4g	707kcal 37.6g 20.6g
7 火	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 あじの竜田揚げ コールスローサラダ ごま たらす たらすスープ	ソフトめん でん粉 ごま油 なたね油 三温糖 ねりごま すりごま コートレッシング	牛乳 あじ 鶏ひき肉 みそ	キャベツ しょうが とうもろこし にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 トウバンジャン 中華スープ	609kcal 30.0g 24.2g	786kcal 38.9g 29.4g
8 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のから揚げおろしソース しおこんぶ 塩昆布あえ とうふ 豆腐とたまねぎのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 塩昆布 豆腐	だいこん キャベツ チンゲンサイ たまねぎ にんじん 糸みつば ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	561kcal 25.4g 17.3g	722kcal 31.5g 20.2g
9 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく あか 豚肉の赤ワインソテー かぼちゃのコンソメサラダ きのこのブラウンシチュー	コッペパン 三温糖 なたね油 じゃがいも ハヤシルウ	牛乳 豚肉	にんにく かぼちゃ えだまめ たまねぎ にんじん エリンギ マッシュルーム ぶなしめじ	塩 こしょう 赤ワイン コンソメ しょうゆ ケチャップ ウスターソース	617kcal 27.3g 22.9g	781kcal 33.9g 27.8g
10 金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらからの揚げ はるさめの炒め物 とりく 鶏肉とだいこんのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 たら 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	りよくとうもやし にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ 煮干し	572kcal 24.9g 17.7g	741kcal 31.7g 20.7g
13 月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のオイスターマヨ焼き* ぶたにく ちゅうかふうに 豚肉の中華風煮 ゼリー(ライチー)	麦ごはん マヨネーズ なたね油 でん粉 ゼリー(ライチー)	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	だいこん はくさい たけのこ にんじん チンゲンサイ	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん 中華スープ	583kcal 29.4g 16.6g	738kcal 36.8g 19.3g
14 火	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさん 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉とかんぴょうのマヨ炒め 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ	牛乳 みそ 豚肉 打ち豆(大豆) 油揚げ むらさきいか	しょうが 青ねぎ かんぴょう こまつな たまねぎ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	614kcal 26.1g 22.2g	791kcal 32.5g 26.6g
15 水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 れんこんの梅かつおあえ ぶたにく て やき 鶏肉の照り焼き うめ 鶏団子汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 花かつお チキンボール 豆腐	れんこん 青ねぎ りよくとうもやし しょうが にんじん えのきたけ 梅肉	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	554kcal 26.3g 18.5g	713kcal 32.8g 21.8g
16 木	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう やさい 野菜のコロコロ揚げ こめこ 米粉マカロニのナポリタン とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	抹茶パン 上新粉 三温糖 オリーブ油 米粉マカロニ じゃがいも ホワイトルウ なたね油	牛乳 鶏肉 豆乳	ごぼう かぼちゃ ピーマン トマト エリンギ たまねぎ とうもろこし	塩 ケチャップ コンソメ こしょう	665kcal 20.6g 23.8g	春季総 体のた め給食 はあり ません
17 金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き かしわのすきやき風 はる 春キャベツと塩昆布のごまあえ	麦ごはん なたね油 いりごま ごま油 三温糖	牛乳 豚肉 塩昆布 鶏肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ はくさい 白ねぎ えのきたけ 赤こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	562kcal 31.1g 16.7g	春季総 体のた め給食 はあり ません
20 月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトサラダ ちげ風みそ汁* さばの塩焼き	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	きゅうり たまねぎ だいこん キムチ(はくさい) にんじん 青ねぎ	酒 塩 こしょう 煮干し	589kcal 25.7g 23.5g	770kcal 32.9g 29.1g

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
21 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう あつあ いた に 大津産麦ごはん 牛乳 厚揚げの炒め煮 とりにく はる 豚肉のねぎだれかけ 春キャベツのあえもの	麦ごはん なたね油 ごま油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ	白ねぎ こんにゃく キャベツ はくさい にんじん にんにく レモン果汁 さやいんげん	酒 こしょう 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	557kcal 26.7g 16.4g	717kcal 33.3g 19.1g
22 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう いそべあ 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ☆ から ふたじる ピリ辛もやし* 豚汁	麦ごはん 三温糖 上新粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 あおのり 豚肉 豆腐 みそ	りよくとうもやし にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ	トウバンジャン しょうゆ 塩 みりん 煮干し	551kcal 19.7g 18.1g	791kcal 26.5g 26.5g
23 木	【外国料理・ドイツ】 がいくりょうり バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ジャーマンポテト とりにく 鶏肉のシュニツェル とりにく ふ (鶏肉のカツレツ風レモンソース)* やさい ゲミューゼツペ (野菜のコンソメスープ)*	バターリッチパン でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	レモン果汁 たまねぎ キャベツ にんじん かぼちゃ	塩 こしょう 酒 米酢 粒入りマス タード コンソメ	622kcal 28.5g 22.8g	788kcal 35.5g 27.7g
24 金	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 鶏肉のチリソースがけ のっぺい汁 こまつな もやしと小松菜のおかかあえ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 花かつお 厚揚げ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな りよくとうもやし こんにゃく ふき にんじん	酒 しょうゆ トウバンジャン ケチャップ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	594kcal 26.2g 17.8g	765kcal 32.6g 20.9g
27 月	【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) わかさぎのかりん揚げ はるやさい 春野菜のみそ仕立て きりぼ に 切干しだいこんのうま煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト (B) わかさぎ 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ	しょうが にんじん 切干しだいこん こんにゃく たまねぎ たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	541kcal 19.4g 11.7g	712kcal 24.6g 15.3g
28 火	【郷土料理・特産物：徳島県】 おおつさんむぎ とくしまんぶつ とくしまけん 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく さなごうちそんあ 鶏肉の佐那河内村揚げ みそ雑煮 キャロットゼリー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 トック ゼリー (人参)	牛乳 鶏肉 わかめ ちらしかまぼこ (花) みそ	青ねぎ ゆず果汁 だいこん こまつな	塩 酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	648kcal 25.4g 17.2g	818kcal 31.6g 20.1g
29 水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 コーンフライ まーぼーどうふ 麻婆豆腐 チンゲンサイとエリンギの炒め物	麦ごはん コーンフライ なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ひき肉 みそ	チンゲンサイ エリンギ にんじん たまねぎ ピーマン 白ねぎ しょうが	みりん 塩 しょうゆ こしょう トウバンジャン 中華スープ	661kcal 21.5g 24.1g	801kcal 25.6g 25.9g
30 木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 デミグラス風ポークハンバーグ はる 春キャベツのマリネ コンソメスープ	コッペパン 三温糖 なたね油 ハヤシルウ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 ポークハンバ ーグ 鶏肉	たまねぎ キャベツ カラーピーマン レモン果汁 パセリ にんじん ぶなしめじ	赤ワイン コンソメ ウスターソース ケチャップ 塩 こしょう	635kcal 24.3g 23.1g	810kcal 30.2g 28.2g
31 金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あおやましょうがっこう フランクフルト 青山小学校おすすめカレー だいこんサラダ かんきつ 柑橘ドレッシング	麦ごはん なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 米粉マカロニ カレールウ	のむヨーグルト (A) フランクフルト 牛肉 みそ	だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ	カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう 塩	604kcal 18.2g 16.3g	781kcal 23.0g 21.0g

☆ 22日(水) ちくわの磯辺揚げ 小学生は低学年・中学年:1個、高学年:2個、中学生は2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

28日「鶏肉の佐那河内村揚げ」は、徳島県有数のすだち産地で知られる佐那河内村の郷土料理です。鶏肉のから揚げにすだち果汁のたれをかけた料理で、給食では、徳島県のもう一つの特産物であるゆずを使ってアレンジして、提供します。

31日 青山小学校おすすめカレーは、昨年度の6年生が考えてくれました。隠し味にみそを使っているのがポイントです。

・・・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(金)です。納付予定額は、小学校5,040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。

●18歳以下の第3子以降の給食費免除申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認下さい。