

# 令和6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

☆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	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
		黄	赤	緑	その他	小学校	中学校
		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			
1	月 【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん(大津産米) 牛乳 こあゆのから揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 打ち豆汁	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 こあゆ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 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 塩 煮干し	561kcal 22.4g 19.4g	723kcal 27.6g 22.9g
2	火 白ごはん(大津産米) 牛乳 フライドポテト 野菜のツナ炒め ハッシュドポーク	白ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 ハヤシルウ	牛乳 まぐろ・水煮フ レーク 豚肉	キャベツ ピーマン たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスターソース	575kcal 18.5g 17.7g	740kcal 22.5g 20.7g
3	水 白ごはん(大津産米) 牛乳 豚肉のしょうが焼き こまつなのお浸し がんもどきの煮物	白ごはん なたね油 三温糖	牛乳 豚肉 がんもどき 鶏肉	しょうが こまつな はくさい こんにゃく だいこん にんじん 乾しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ みりん 削り節	553kcal 29.3g 17.7g	712kcal 36.6g 20.7g
4	木 【外国料理・フランス】 コッペパン ますのムニエル ニース風サラダ* ・フレンチドレッシング ラタトゥイユ	コッペパン 上新粉 なたね油 じゃがいも フレンチドレ ッシング オリーブ油 三温糖	牛乳 ます 鶏肉	キャベツ カラーピーマン さやいんげん かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ にんじん トマト	白ワイン 塩 こしょう コンソメ ケチャップ	607kcal 29.3g 22.2g	764kcal 37.6g 26.1g
5	金 【七夕献立】 白ごはん(大津産米) 牛乳 照り焼きチキンハンバーグ とうがんの七夕汁* ゼリー(七夕)	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉 はるさめ ゼリー(七夕)	牛乳 チキンハンバ ーグ ちらしかまぼこ (星)	とうがん たまねぎ にんじん オクラ	酒 みりん しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	570kcal 20.0g 15.4g	725kcal 24.7g 17.9g
8	月 白ごはん(大津産米) 牛乳 いかのガーリック揚げ チンゲンサイのオイスターソース炒め ビーフンスープ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ビーフン	牛乳 むらさきいか 豚肉 豆腐	にんにく チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	587kcal 24.9g 17.7g	757kcal 30.8g 20.8g
9	火 【かみかみデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) さわらの竜田揚げ キャベツとたけのこのサラダ* かみかみみそ汁	白ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシン グ	のむヨーグルト (B) さわら 豚肉 みそ	しょうが キャベツ たけのこ アスパラガス たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん	酒 しょうゆ 塩 煮干し	561kcal 22.0g 15.9g	747kcal 28.9g 21.2g

日	献立名	主 なる 材 料				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	【郷土料理・特産物：神奈川県】 白ごはん（大津産米） 蒸しポークしゅうまい ☆ 割干しだいこんの煮物* 牛鍋風*	白ごはん 三温糖	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉 牛肉 焼き豆腐	割干大根 にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ 糸こんにゃく	みりん しょうゆ 削り節 酒
11	木	黒糖パン ポークチャップ キャベツのコーンあえ じゃがいもの豆乳スープ	黒糖パン なたね油 コーンドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	酒 塩 こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ	609kcal 27.6g 21.7g	772kcal 34.3g 26.2g
12	金	白ごはん（大津産米） れんこんとちくわの揚げがらめ* なます 厚揚げの炒め煮	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 焼き竹輪 厚揚げ 豚肉	れんこん だいこん にんじん たまねぎ さやえんどう 乾しいたけ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	614kcal 19.1g 19.3g	792kcal 23.4g 22.8g
16	火	白ごはん（大津産米） さばの塩焼き はくさいとみずなの塩昆布あえ 肉じゃが	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 塩昆布 牛肉	はくさい みずな にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節	574kcal 26.0g 19.4g	750kcal 33.3g 23.7g
17	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト(A) 大豆しゃりしゃり揚げ もやしとわかめのサラダ ・しそドレッシング 日吉台小学校おすすめカレー	白ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 わかめ 豚肉	りよくとうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	636kcal 20.3g 18.1g	821kcal 25.6g 23.2g

☆ 10日(水) 蒸しポークしゅうまい 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年生の一日当たりの栄養量です。

★**こんだてから**

1日 「こあゆのから揚げ」に使用されるこあゆは、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵・乳・小麦・大豆を使用していますが、ライン洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。

4日 「ラトウイユ」とは、「ラタ」はごった煮、「トウイユ」は混ぜるという意味があり、夏野菜を煮込んだフランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。鶏肉と6種類の野菜が入っています。

10日 牛鍋は、神奈川県横浜市発祥の郷土料理です。肉を焼いてから煮る関西風のすき焼きとちがい、みそやしょうゆを使って具材を最初から煮る鍋料理です。給食では、しょうゆ、三温糖、酒を使用して「牛鍋風」として提供します。割干し大根は、三浦半島で多く生産されている青首大根を縦に16分割して干したもので、切干し大根よりも太く噛みごたえがあるのが特徴です。

17日 日吉台小学校おすすめカレーは、昨年度の5年生全員にアンケートをとり、みんなの意見から希望が多かった具材を集めてできました。野菜がたくさんとれて栄養がとれること、とうもろこしは小さくて食べやすくみんなが好きであること、ピーマンが苦手な人もカレーと合わせると食べやすくなること、などの思いが込められています。

・・・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。

7月分の口座振替日は8月28日(水)です。

納付予定額は、小学校2,880円、中学校3,480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。詳しくは市HPをご確認ください。