

令和6年 3月 こんだてひょう

今月の目標： 1年間の食生活を振り返ろう

東部A学校給食共同調理場(中央小・平野小・膳所小・富士見小・晴嵐小・石山小・南郷小・大石小)

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 小学校
			(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	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のおろしソース ほうれんそうのあえもの とりにく やさい ちゅうかふうに 鶏肉と野菜の中華風煮	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 蒸しかまぼこ	だいこん ほうれんそう キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 中華スープ	548kcal 29.5g 15.0g
4	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく や 鶏肉のバジル焼き ごぼうサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ エリンギ トマト	塩 こしょう 白ワイン バジルソース しょうゆ ケチャップ ウスターソース	600kcal 26.3g 20.5g
5	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) さわらの たったあ さわらの竜田揚げ なばなのおひたし* ちくぜんに 筑前煮	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) さわら 鶏肉	しょうが なばな はくさい だいこん こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん	酒 しょうゆ けずりぶし みりん	556kcal 24.4g 13.6g
6	水	まっちゃ ぎゅうにゆう 抹茶パン 牛乳 とりにく や 鶏肉のガーリック焼き いろど やさい 彩り野菜サラダ ・サウザンドレッシング ポトフ	抹茶パン ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウインナー	にんにく キャベツ こまつな とうもろこし だいこん ブロッコリー たまねぎ にんじん	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	596kcal 29.8g 21.6g
7	木	もも せつくこんだて 【桃の節句献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 いそべあ あじの磯辺揚げ ちらしずしの具 なばなのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ あおのり 高野豆腐 鶏ひき肉 わかめ	にんじん かんぴょう さやいんげん 乾しいたけ はくさい えのきたけ たまねぎ なばな	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	580kcal 24.8g 20.0g
8	金	そつきょう いわ こんだて 【卒業お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゆう 赤飯・ごましお 牛乳 いかのかりん揚げ じゃがいものうま煮 クレープ (いちご)	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ひまわり油 クレープ (いちご)	牛乳 むらさきいか 豚ひき肉	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやえんどう	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	673kcal 24.2g 21.7g

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			(黄) おもにエネルギー 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	
11	月	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 こうみや 豚肉の香味焼き なます こうやどうふ にもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 豚肉 高野豆腐 鶏肉	青ねぎ にんにく だいこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく さやえんどう	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	545kcal 27.7g 16.7g
12	火	しが きんぶつ た 【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 わかさぎのからあげ こまつなと赤こんにゃくのごまあえ* かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 すりごま ひまわり油	牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豆腐	赤こんにゃく こまつな キャベツ たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 みりん	558kcal 23.5g 16.8g
13	水	がいこりょうり 【外国料理・ハンガリー】 バターリッチパン ぎゅうにゅう どりにく 鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト グヤーシュ* (ハンガリーふう牛肉と野菜の煮込み)	バターリッチパン でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも ひまわり油	牛乳 鶏肉 牛肉	レモン果汁 とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ	塩 こしょう 酒 米酢 しょうゆ コンソメ パプリカ(粉) ケチャップ	662kcal 28.7g 23.0g
14	木	きょうどりょうり とくさんぶつ みえけん 【郷土料理・特産物：三重県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さばのしおや 塩焼き ひじきのうま煮 そうへいじる 僧兵汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 干しひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 豆みそ	にんじん はくさい れんこん たけのこ にんにく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ けずりぶし 中華スープ	552kcal 27.4g 20.0g
15	金	【おすすすめカレー・ のこ た 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のむヨーグルト(A) 大津産麦ごはん だいず 大豆しゃりしゃり揚げ だいこんサラダ ・フレンチドレッシング せたきたしょうがっこう 瀬田北小学校おすすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 大豆 牛肉	だいこん みずな たまねぎ にんじん れんこん とうもろこし ブロッコリー	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	662kcal 18.0g 22.2g

※ 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・・・

※ 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

- 8日 赤飯の赤色には意味があります。昔から、「赤色には災いを避ける力がある」と信じられていたので、お祝いの日には赤飯が食べられてきました。日本の食文化の一つです。卒業をお祝いで、春が旬のいちごを使ったクレープを提供します。
- 12日 「わかさぎのから揚げ」に使用するわかさぎは、えびとかにを捕食しています。また、漁獲の際、一緒に水揚げされており、魚卵を含みます。同一工場内で、卵・小麦・いか・さば・大豆・ごま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。
- 13日 ハンガリー料理の特徴は、パプリカを使うことです。「グヤーシュ」は、肉や野菜を煮込んだハンガリーを代表する料理です。
- 14日 「僧兵汁」は、いのししの肉やにんにく、季節の野菜を入れた、みそ仕立ての汁です。三重県菟野町湯の山にある三岳寺の、荒法師たちのスタミナ源として食べられていました。給食では、豚肉を使って提供します。
- 15日 瀬田北小学校でアンケートをとり、みんなの意見から具材を集め、栄養満点カレーを考えてくれました。彩りが良く、牛肉と野菜のうま味たっぷりのカレーです。

・・・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。

3月28日(木)は、2月分と合算した金額で口座振替となります。

2・3月分の納付予定額は、小学校7,200円(2月分4,560円、3月分2,640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ます。(3/2~4/10) 詳しくは市HPをご確認下さい。