

# 令和4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

東部C学校給食共同調理場

(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

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 中 学 校
			(黄) おもにエネルギーのもとなる	(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	<sup>がいこくりょうり</sup> 【外国料理・キューバ】 <sup>しろ おおつさんまい</sup> 白ごはん (天津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ビステック・デ・セルド (ローストポーク) * キャベツのソテー フリカセデポーヨ (とりにく にこ 鶏肉のトマト煮込み) *	白ごはん ひまわり油 ひよこまめ 白いんげん豆 ジャがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく レモン果汁 キャベツ ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん オクラ トマト	塩 こしょう コンソメ トマトピューレー ケチャップ	740kcal 38.8g 18.1g
4	月	バターリッチパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ますのムニエルレモンソース* コーンポテト ラタトゥイユ	バターリッチパン 上新粉 三温糖 でん粉 ジャがいも オリーブ油	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 とうもろこし かぼちゃ たまねぎ なす ズッキーニ セロリー にんじん ピーマン トマト	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ケチャップ	748kcal 37.7g 22.3g
5	火	<sup>たなばたこんだて</sup> 【七夕献立】 <sup>しろ おおつさんまい</sup> 白ごはん (天津産米) ・ふりかけ (かつお) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 星のコロッケ とうがんの煮物 ゼリー (たなばた)	白ごはん 星のコロッケ ひまわり油 三温糖 ゼリー (七夕)	牛乳 鶏肉 厚揚げ ふりかけ (かつお)	とうがん こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	824kcal 27.1g 25.8g
6	水	<sup>きょうどりょうり とくさんぶつ あいちけん</sup> 【郷土料理・特産物：愛知県】 <sup>しろ おおつさんまい</sup> 白ごはん (天津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 厚揚げの田楽 キャベツのおひたし きしめん汁*	白ごはん ひまわり油 三温糖 きしめん	牛乳 厚揚げ 豆みそ 鶏肉 蒸しかまぼこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ けずりぶし 塩 出しこんぶ	722kcal 25.7g 18.0g
7	木	<sup>しろ おおつさんまい</sup> 白ごはん (天津産米) <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 さばのおろしソース* 野菜のごまあえ 高野豆腐の炒め煮	白ごはん ひまわり油 三温糖 すりごま ジャがいも	牛乳 さば 高野豆腐 豚肉	だいこん ほうれんそう はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	780kcal 37.6g 27.0g
8	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 <sup>しろ おおつさんまい</sup> 白ごはん (天津産米) のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ いろど やさい 彩り野菜サラダ ・柑橘ドレッシング 伊香立小学校おすすめカレー	白ごはん ひまわり油 柑橘ドレッシング ジャがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) チキンハンバーグ 豚ひき肉	だいこん えだまめ カラーピーマン たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう ブロッコリー	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	828kcal 31.1g 20.6g

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 中学校
			(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	
11	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き キャベツのサラダ わふう ・和風ドレッシング とうにゅう 豆乳コーンポタージュスープ	コッペパン マーマレード ひまわり油 和風ドレッシング ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	しょうが キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ エリンギ パセリ	塩 酒 しょうゆ コンソメ こしょう	751kcal 35.9g 25.2g
12	火	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん(大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのから揚げ ぶたにく 豚肉とこまつなの炒め物 かしわのじゅんじゅん	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 こあゆ 豚肉 鶏肉 焼き豆腐	しょうが こまつな りよくとうもやし 赤こんにやく たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ	酒 しょうゆ 塩 こしょう	750kcal 33.0g 21.4g
13	水	しろ 白ごはん(大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ごぼうの炒めサラダ いた ゆばのお吸い物	白ごはん マヨネーズ 三温糖	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 生ゆば	しょうが ごぼう さやいんげん たまねぎ えのきたけ にんじん 糸みつば	酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	734kcal 33.9g 24.8g
14	木	【かみかみデー】 しろ 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ きりぼ 切干しだいこんのはりはりあえ ぶた 豚じゃが	白ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 じゃがいも	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉	しょうが 切干しだいこん きゅうり りよくとうもやし たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	753kcal 30.2g 13.3g
15	金	しろ 白ごはん(大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのこめこてん 米粉天ぷら☆ あおな 青菜のあえもの にくどうふ 肉豆腐	白ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豆腐 豚肉	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ こんにやく 白ねぎ	しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	811kcal 30.9g 25.3g

☆ 15日(金) ちくわの米粉天ぷら 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・・・

### ★こんだてから

- 1日 「ピステック・デ・セルド」は、豚肉のステーキです。給食では食べやすいように薄切りの豚肉を使用し、にんにくやレモン果汁に漬け込み焼いて提供します。「フリカセデポーヨ」の「フリカセ」は煮込み料理を意味し、給食では、キューバでよく食べられている鶏肉、豆、いも、オクラを使用し、トマト味に仕上げています。
- 6日 厚揚げの田楽は、愛知県の料理に欠かせない赤みそに砂糖、みりんを合わせてたれを作り、給食では素揚げした厚揚げにかけて提供します。きしめん汁には、名古屋で有名なきしめんを使用しました。うどんより麺が薄くて、幅が広い特徴があります。おひたしには、愛知県の特産物であるキャベツ、きゅうりを取り入れました。
- 8日 伊香立小学校のおすすめカレーは、昨年度の5年生が家庭科の授業で考えてくれました。栄養バランスに気をつけ、色々な野菜を取り入れ、彩りも大切にして、美味しく食べられるように工夫してくれました。
- 12日 「こあゆのから揚げ」に使用するこあゆは、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。

・・・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29日(月)です。

納付予定額は、中学校3,190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。