

令和6年 2月 こんだてひょう

今月の目標： 生活習慣病を予防しよう

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	木	【節分献立】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん いわしの揚げびたし なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖 豚じゃが 福豆	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 いわし(加圧) 豚肉 福豆(大豆)	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	809kcal 32.4g 26.3g
2	金	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん さばの塩麹焼き きりぼ だいこん 切干し大根のソース炒め よ なべふう 寄せ鍋風	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 はるさめ	牛乳 さば 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐	切干しだいこん りよくとうもやし しゅんぎく えのきたけ はくさい にんじん 青ねぎ	酒 塩 みりん 中濃ソース しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	748kcal 37.3g 23.9g
5	月	レーズンパン とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ・コールスロートレッシング ふゆやさい とうにゅう 冬野菜の豆乳シチュー	レーズンパン はちみつ ひまわり油 コールスロート レッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	773kcal 35.5g 26.3g
6	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん やさい 野菜のコンソメサラダ こめこ 米粉マカロニのスープ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	キャベツ りよくとうもやし ピーマン たまねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 こしょう	804kcal 23.7g 27.7g
7	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん チキンハンバーグケチャップソースかけ やさい 野菜のカレー煮* ガトーショコラ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	赤ワイン ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩 こしょう	859kcal 29.6g 25.9g
8	木	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん あじの竜田揚げ はくさいのお浸しゆず風味 かす汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	はくさい こまつな ゆず果汁 だいこん にんじん 赤こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 塩 煮干し 酒かす	743kcal 31.9g 22.6g
9	金	【郷土料理・特産物：北海道】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ザンギ(鶏肉のから揚げ) はくさい まつまえづ 白菜の松前漬風* いしかりなべ 石狩鍋	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 細切り昆布 さけ(あらほぐし身) みそ 白みそ	しょうが にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	750kcal 34.7g 21.2g
13	火	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ホキの黒糖揚げ* こまつなと赤こんにゃくの炒め物 あか 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 黒砂糖 ひまわり油	牛乳 ホキ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	こまつな 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 煮干し	776kcal 34.4g 25.2g
14	水	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あんかけ ぶたにく 豚肉とごぼうの炒め物 ちゃんぽん汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	ごぼう ピーマン はくさい たまねぎ にんじん りよくとうもやし 青ねぎ 乾しいたけ	米酢 しょうゆ みりん 塩 中華スープ こしょう	825kcal 28.9g 30.3g
15	木	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん ツナ入りひじきのサラダ* ハッシュドビーフ	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 牛肉 フランクフルト まぐろ・水煮フ レーク 干しひじき	さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	789kcal 27.4g 29.4g

日 曜	献 立 名	主 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		
16 金	【外国料理・中国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 あげポークしゅうまい☆ バンバンジー* はるさめスープ	麦ごはん なたね油 ごま油 ごまドレッシング すりごま はるさめ	牛乳 ポークしゅうまい 鶏ささ身	りよくとうもやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	794kcal 24.5g 27.6g
19 月	バターリッチパン 牛乳 ぶたにく 豚肉のワインソース こめこ 米粉マカロニのツナ入りナポリタン やさい 野菜のスープ煮込み	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮フ レーク 鶏肉	にんにく ビーマン マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	酒 塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ	748kcal 35.1g 23.6g
20 火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き じゃがいものあまから煮 とうにゅう 豆乳みそ鍋風	麦ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ しょうが はくさい にんじん みずな えのきたけ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	745kcal 35.9g 20.1g
21 水	【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) いそべあ わかさぎの磯辺揚げ はなやさい 花野菜のサラダ・マヨネーズ 鶏のすき焼き煮	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト (B) わかさぎ あおりの 鶏肉 焼き豆腐	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ えのきたけ	酒 塩 しょうゆ	713kcal 28.4g 18.0g
22 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳・液体ココア や 焼きとり ほうれんそうのおひたし あつあ 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 液体ココア ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	白ねぎ ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酒 みりん けずりぶし	728kcal 36.7g 15.0g
26 月	こくとう 黒糖パン 牛乳 いかの香味揚げ だいこんとみずなのサラダ とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮	黒糖パン でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも 三温糖 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが パセリ だいこん みずな たまねぎ エリンギ カリフラワー トマト	酒 しょうゆ 塩 ケチャップ コンソメ こしょう	790kcal 35.2g 24.4g
27 火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) あつあ 厚揚げのコロコロ揚げ あぶたにく やさい 豚肉と野菜のソテー せ たしょうがっこう 瀬田小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ (サイコロ) 豚肉 牛肉	キャベツ りよくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	845kcal 22.3g 24.7g
28 水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの 幽庵焼き れんこんとハムのサラダ* とりにく やさい 鶏肉のあんかけ汁	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング でん粉	牛乳 さわら ハム 生ゆば 鶏肉	ゆず果汁 れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	743kcal 36.5g 21.7g
29 木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き コーンポテト い ちゅうか トック入り中華スープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ トック	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく とうもろこし にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	775kcal 33.6g 18.5g

☆ 16日(金)揚げポークしゅうまい 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・・・

★こんだてから

- 1 日 昔、節分には鬼(邪気)がやってきて、災いや疫病をもたらすと考えられてきました。鬼を追い払うために豆まきをし、いわしの頭に柊の枝を刺して、玄関に飾るという風習があります。いわしを焼くときに出る煙や強いにおいと、柊のトゲで鬼が家の中に入ることを防ぎ、福を呼ぶという願いが込められています。給食では、いわしと福豆を提供します。
- 9 日 北海道は、周りを太平洋・日本海・オホーツク海の三海に囲まれる日本最北端の位置にあります。広い北海道では、地区の特色を生かした様々な郷土料理があり、「石狩鍋」は石狩地方、「松前漬け」は北海道道南地方に位置する松前町が発祥です。給食では、少しアレンジして提供します。

・・・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。

2月分の口座振替日は3月28日(木)です。3月28日(木)は、3月分と一緒に口座振替になります。

納付予定額は、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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。