

# 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C学校給食共同調理場(打出中・栗津中・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	金	そつぎょう いわ こんだて 【卒業お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 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	839kcal 29.7g 24.4g
4	月	まつちや 抹茶パン ぎゅうにゅう 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	742kcal 37.1g 24.7g
5	火	もも せつこんだて 【桃の節句献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 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	753kcal 31.7g 24.0g
6	水	【おすすめカレー・ のこ た 残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) だいず あ 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	846kcal 22.6g 27.4g
7	木	【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) たつたあ さわらの竜田揚げ なばなのおひたし* ちくげんに 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	740kcal 32.0g 18.2g
8	金	きょうどりよりり 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 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや さばの塩焼き 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	721kcal 35.2g 24.6g

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	【 <sup>がいこくりょうり</sup> 外国料理・ハンガリー】 バターリッチパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>とりく</sup> 鶏肉のレモンソースかけ コーンポテト グヤーシュ* (ハンガリー風 <sup>ふうぎゅうにく やさい にこ</sup> 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 たんにく 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	840kcal 35.7g 27.9g
12	火	<sup>そつぎょうしき</sup> 卒業式のため給食はありません					
13	水	【 <sup>しが きんぶつ た</sup> 滋賀の産物を食べようデー】 <sup>おおつさんむぎ</sup> 大津産麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>あ</sup> わかさぎのから揚げ <sup>あか</sup> 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	719kcal 29.0g 19.6g
14	木	<sup>おおつさんむぎ</sup> 大津産麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ふたにく こうみや</sup> 豚肉の香味焼き なます <sup>こうやどうふ にも</sup> 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 たんにく 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	701kcal 34.6g 19.5g
15	金	<sup>おおつさんむぎ</sup> 大津産麦ごはん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 <sup>ふたにく</sup> 豚肉のおろしソース ほうれんそうのあえもの <sup>とりく やさい ちゅうかふうに</sup> 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	705kcal 36.8g 17.2g

※ 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・・・

### ★こんだてから

- 1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。卒業をお祝いして、春が旬のいちごを使ったクレープを提供します。
- 6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。
- 8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。
- 11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。
- 13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。

・・・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、中学校8,410円(2月分5,510円、3月分2,900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。