

# 令和6年 4月 こんだてひょう

今月の目標： 楽しく食べよう

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	
10	水 【お花見献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 たら <sup>たつたあ</sup> の竜田揚げ はる <sup>はる</sup> の炊きあわせ ゼリー(さくら)	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖 ゼリー(さくら)	牛乳 たら	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	749kcal 27.3g 18.9g
11	木 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 豚肉のたまねぎソースかけ ひじきのごまドレあえ だいこんと <sup>あぶらあ</sup> 油揚げのみそ汁	麦ごはん 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 こしょう 煮干し	711kcal 31.5g 21.5g
12	金 【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ れんこんの <sup>いた</sup> 炒めサラダ チンゲンサイの <sup>ちゅうか</sup> 中華スープ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ はるさめ	のむヨーグルト (B) むらさきいか まぐろ・油漬フ レーク	しょうが れんこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	750kcal 25.7g 17.7g
15	月 コッペパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 フランクフルト かいそう 海藻サラダ・柑橘ドレッシング とうにゅう 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 海藻ミックス 豆乳	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	736kcal 28.0g 27.7g
16	火 【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 めひかりの <sup>あ</sup> 漬揚げ あか 赤こんにゃくのそぼろ煮 ゆばの <sup>しる</sup> みそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 メヒカリ 豚ひき肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな りよくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	722kcal 27.0g 22.4g
17	水 【外国料理・インドネシア】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 サテアヤム(インドネシア <sup>ふうや</sup> 風焼きとり) ガドガドサラダ やさい (野菜サラダねりごまあえ) バクソー <sup>ぶただんご</sup> (豚団子のスープ)	麦ごはん なたね油 じゃがいも ねりごま 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 ポークミート ボール	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ とうもろこし レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中華スープ	705kcal 35.8g 15.8g
18	木 【おすすめカレー・ のこ <sup>のこ</sup> 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) かぼちゃとじゃがいものコロコロ <sup>あ</sup> 揚げ わかめとだいこんのあえもの かつらがわ <sup>かつらがわ</sup> ちゅうがっこう 葛川中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも でん粉 なたね油 三温糖 カレールウ	のむヨーグルト (A) わかめ 豚ひき肉 大豆	かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリーンピース にんにく	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスターソー ス ケチャップ こしょう	829kcal 24.8g 23.5g

日 曜	献 立 名	主 材 料				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	
19 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のタルタルソースかけ* はる ふうやどうふ にももの 春キャベツのあえもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん でん粉 なたね油 タルタルソース 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	キャベツ こまつな りよくとうもやし だいこん 青ねぎ はくさい にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	815kcal 36.8g 28.8g
22 月	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とうふ 豆腐ハンバーグのケチャップソースかけ はる 春キャベツのサラダ やさい にこ 野菜のスープ煮込み	黒糖パン 三温糖 じゃがいも	牛乳 花型豆腐ハン バーグ ウインナー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	ウスターソー ス ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	740kcal 28.3g 23.4g
23 火	にゅうがく しんきゅう いわ こんだて 【入学・進級お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 とりにく あ み 鶏肉のカレー揚げ 美だくさんみそ汁 とうにゅう 豆乳プリン(いちご)	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 プリン(いちご)	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	799kcal 33.1g 24.5g
24 水	きょうどりようり とくさんぶつ みやぎけん 【郷土料理・特産物：宮城県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さき いそべこめこてん 笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら*☆ きしゃず(おから) いた 炒めサラダ* おくずかけ	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ そうめん でん粉	牛乳 笹かまぼこ あおのり おから 豚ひき肉	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	847kcal 27.0g 32.7g
25 木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく こうみや 鶏肉の香味焼き はるさめ まいぼーどうふ 春雨のサラダ 麻婆豆腐	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 みそ	白ねぎ にんにく りよくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ 青ねぎ しょうが	酒 しょうゆ 米酢 塩 トウバンジャ ン 中華スープ	716kcal 38.5g 16.0g
26 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 フライドポテト アスパラガスのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも なたね油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスターソー ス こしょう	737kcal 20.2g 22.3g
30 火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しおや さばの塩焼き はる 春キャベツとしめじのソテー ぶた 豚じゃが	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 コンソメ しょうゆ こしょう みりん けずりぶし	754kcal 34.5g 24.6g

☆ 24日(水)笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら 中学生は2枚です。

\*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

### ★こんだてから

- 17日 「サテアヤム」は、インドネシア語で「サテ」は串にさして炭火で焼いた料理、「アヤム」は鶏肉という意味です。「ガドガドサラダ」の「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味で、温野菜などをピーナッツソースで絡めたサラダです。給食では、ねりごまであえています。
- 18日 葛川中学校の生徒が、みなさんにひき肉を使ったカレーのおいしさを知って欲しいという思いから、このカレーを考えてくれました。キーマカレー風に仕上げ提供します。
- 24日 笹かまぼこは、宮城県の特産物です。旧仙台藩主伊達家の家紋に描かれている笹にちなんで、この名前になったそうです。魚のすり身を、木の葉状に成形して串にさし、のばして焼き上げたのが始まりといわれています。「きしゃず」は、「きらず」とも呼ばれ、豆腐を作ったときのしぼりかすである「おから」のことです。

・・・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。4月分の口座振替日は5月28日(火)です。納付予定額は、中学校4,060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。