

令和7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	
3	月	コッペパン・いちごジャム ポークチャップ だいこんのレモンあえ 野菜のコンソメスープ	コッペパン いちごジャム なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく だいこん キャベツ たまねぎ にんじん レモン果汁 カラーピーマン パセリ	酒 塩 米酢 こしょう トマトピューレー ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ	706kcal 35.2g 22.2g
4	火	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん いかの磯辺揚げ 近江牛のすき焼き風煮	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 あおりの牛肉(近江牛) 焼き豆腐 むらさきいか	こまつな たまねぎ 青ねぎ はくさい だいこん にんじん 赤こんにゃく	酒 塩 みりん 削り節 しょうゆ	780kcal 32.1g 23.7g
5	水	【節分献立】 大津産麦ごはん 照り焼き金棒ハンバーグ 大豆ミート入り野菜炒め かまぼこ入りすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 金棒型ハンバーグ 大豆ミート みそ ちらしかまぼこ(鬼)	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい だいこん 糸みつぼ ぶなしめじ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	651kcal 23.9g 15.5g
6	木	大津産麦ごはん ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツと鶏ささみの炒め物	麦ごはん 上新粉 液体ココア なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏ささ身 豚肉	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん 糸こんにゃく さやいんげん とうもろこし	コンソメ 塩 みりん 削り節 しょうゆ こしょう	866kcal 29.7g 27.7g
7	金	大津産麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 厚揚げのみそ汁 はるさめのサラダ	麦ごはん なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	ごぼう 青ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	酒 米酢 しょうゆ 塩 煮干し	719kcal 31.6g 18.4g
10	月	中華麺 ちゃんぽん風 クレープ(チョコ)	中華麺 でん粉 なたね油 クレープ(チョコ)	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが たまねぎ 青ねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 塩 しょうゆ 中華スープ	766kcal 37.8g 26.7g
12	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん かぼちゃと大豆のコロコロ揚げ キャベツとツナのあえもの 石山小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 まぐろ・油 漬フレーク 豚ひき肉	かぼちゃ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん こまつな しょうが ブロッコリー マッシュルーム	塩 しょうゆ みりん カレー粉 ウスターソース ケチャップ こしょう	809kcal 24.1g 22.2g
13	木	【郷土料理・特産物：秋田県】 大津産麦ごはん 白ねぎのめた和え* たらから揚げ きりたんぼ鍋風	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 きりたんぼ	牛乳 たら 油揚げ みそ 鶏肉	白ねぎ だいこん にんじん はくさい こんにゃく ほうれんそう	酒 塩 米酢 こしょう しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	805kcal 34.7g 21.1g
14	金	大津産麦ごはん 鶏肉のおろししょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮	麦ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 油揚げ わかめ みそ	だいこん かぼちゃ たまねぎ	酒 塩 こしょう しょうゆ みりん 削り節 煮干し	706kcal 36.0g 15.5g
17	月	ドッグロール フランクフルト・ケチャップ キャベツのカレーソテー	ドッグロール なたね油 じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー	ケチャップ カレー粉 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	706kcal 29.7g 26.1g

☆ 6日(木) ちくわの米粉天ぷら 中学生は2個です。

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		
18	火	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル トック入りスープ	麦ごはん トック でん粉 なたね油 三温糖 ごま油 いりごま	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にら にんじん たまねぎ だいこん 乾しいたけ ほうれんそう	酒 しょうゆ みりん コチュジャン ケチャップ トウバンジャン 中華スープ 塩	801kcal 33.2g 22.3g
19	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう や 牛乳 焼きぎけの南蛮漬け きりぼ 切干しだいこんのソース炒め とうふ 豆腐とたまねぎのみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 ぎんざげ 豚肉 豆腐 みそ	青ねぎ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ 切干しだいこん	塩 酒 米酢 しょうゆ 削り節 煮干し 中濃ソース こしょう	729kcal 34.2g 22.0g
20	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう ポテトの三色揚げ ブロッコリーのサラダ・フレンチドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん さつまいも じゃがいも なたね油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん トマト にんじん たまねぎ エリンギ ブロッコリー とうもろこし	塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	778kcal 20.6g 23.2g
21	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう さわらのみそ焼き* ぶたにく やさい にもの 豚肉と野菜の煮物 いよかん	麦ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら みそ 豚肉	しょうが だいこん にんじん いよかん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 削り節	706kcal 33.5g 19.0g
25	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう ぶたにく 豚肉のおこのみソース チンゲンサイのあえもの とりだんご 鶏団子とはるさめのスープ	麦ごはん 三温糖 はるさめ	牛乳 豚肉 花かつお チキンボ ール	青ねぎ はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ チンゲンサイ	酒 塩 みりん ウスターソース ケチャップ しょうゆ 削り節 中華スープ こしょう	730kcal 31.2g 20.8g
26	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) あじ たつたあ じの竜田揚げ こまつなと豚肉の炒め物 のっぺい汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	こまつな ごぼう 青ねぎ たまねぎ だいこん にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	735kcal 34.6g 18.7g
27	木	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう とりく 鶏肉のガーリック焼き だいこんとみずなのサラダ・和風ドレッシング やさい 野菜のカレー煮	麦ごはん なたね油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく みずな だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	酒 しょうゆ コンソメ カレー粉 ウスターソース 塩 こしょう	706kcal 36.9g 16.6g
28	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう さばの塩焼き ごぼうのごまドレサラダ こうやとうふ にもの 高野豆腐の煮物	麦ごはん なたね油 ごまドレッシング 三温糖	牛乳 さば 高野豆腐 油揚げ	ごぼう はくさい だいこん にんじん こんにゃく とうもろこし さやいんげん	酒 塩 しょうゆ こしょう みりん 削り節	799kcal 36.1g 30.7g

※ 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

- 5日 細長いハンバーグを鬼の金棒に見立てています。また、福豆の大豆にちなんで、代替肉の「大豆ミート」を野菜炒めに使用しています。今回は、ミンチ状の大豆ミートです。代替肉は、牛肉や豚肉などの食物アレルギー対応だけでなく、宗教上の食事制限や生活習慣病予防、環境保護の観点からも注目されています。
- 12日 石山小学校の6年生が考えてくれました。紫色部がモチーフの石山小学校のキャラクター「石山式部っち」が好きな小松菜と旬の野菜のブロッコリーを使って、野菜たっぷりのオリジナルカレーに仕上げています。

・・・保護者の方へお願い・・・

＜石山式部っち＞

- 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(金)です。3月28日(金)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5,220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ています。詳しくは市HPをご確認ください。

