

# 令和5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   |  |   | 料  | エネルギーたんぱく質脂質<br>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   |  |                           |
| 1 水  | 【節分献立】<br>おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>いわしの揚げびたし<br>牛乳<br>豚じゃが 福豆   | 麦ごはん<br>でん粉 三温糖<br>なたね油<br>じゃがいも<br>ひまわり油                           | 牛乳<br>いわし(加圧)<br>豚肉<br>福豆(大豆)          | しょうが<br>たまねぎ<br>にんじん<br>糸こんにゃく<br>さやいんげん                        | 酒<br>みりん<br>しょうゆ<br>けずりぶし                          | 826kcal<br>31.3g<br>25.7g |
| 2 木  | 【滋賀の産物を食べようデー】<br>おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>赤こんにゃくのうま煮<br>牛乳<br>もろこの更紗揚げ<br>打ち豆汁                             | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>ひまわり油<br>三温糖                                 | 牛乳<br>もろこ<br>豚ひき肉<br>打ち豆(大豆)<br>油揚げ みそ | 赤こんにゃく<br>こまつな<br>だいこん<br>にんじん<br>青ねぎ                           | 酒<br>しょうゆ<br>カレー粉<br>煮干し                           | 738kcal<br>27.9g<br>24.6g |
| 3 金  | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>豚肉の香味焼き<br>さといものみそそぼろ煮<br>牛乳<br>みずなどキャベツのサラダ                                       | 麦ごはん<br>ひまわり油<br>和風ドレッシング<br>さといも<br>三温糖                            | 牛乳<br>豚肉<br>鶏ひき肉<br>みそ                 | 青ねぎ にんにく<br>みずな さやいんげん<br>カラーピーマン<br>にんじん だいこん<br>こんにゃく<br>キャベツ | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>けずりぶし                    | 719kcal<br>33.4g<br>20.8g |
| 6 月  | 黒糖パン<br>豚肉のマスタード焼き<br>野菜のしそドレあえ<br>牛乳<br>鶏肉と野菜のスープ煮   | 黒糖パン<br>しそドレッシング  | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉                         | だいこん キャベツ<br>アスパラガス<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>ぶなしめじ<br>にんじん          | 塩 こしょう<br>白ワイン<br>粒入りマスタード<br>しょうゆ<br>コンソメ         | 704kcal<br>36.4g<br>23.4g |
| 7 火  | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>揚げチキンしゅうまい☆<br>ほうれんそうのナムル<br>牛乳<br>八宝菜   | 麦ごはん<br>なたね油<br>三温糖 でん粉<br>ごま油<br>ひまわり油                             | 牛乳<br>チキンしゅうまい<br>豚肉<br>蒸しかまぼこ         | ほうれんそう<br>りょくとうもやし<br>にんにく<br>はくさい たまねぎ<br>にんじん たけのこ<br>乾しいたけ   | しょうゆ<br>塩<br>中華スープ                                 | 795kcal<br>27.9g<br>25.9g |
| 8 水  | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>さわらの照り焼き<br>はくさいのゆずあえ<br>牛乳<br>じゃがいものうま煮   | 麦ごはん<br>ひまわり油<br>でん粉<br>じゃがいも<br>三温糖                                | 牛乳<br>さわら<br>豚肉                        | はくさい<br>チンゲンサイ<br>ゆず果汁<br>こんにゃく<br>にんじん<br>たまねぎ                 | 酒<br>塩<br>みりん<br>しょうゆ<br>けずりぶし                     | 727kcal<br>35.2g<br>19.5g |
| 9 木  | 【おすすめカレー・残さず食べようデー】<br>おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>わかさぎのかりん揚げ<br>カリフラワーのドレッシングあえ<br>大石小学校おすすめカレー<br>のむヨーグルト(A) | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>柑橘ドレッシング<br>さつまいも<br>じゃがいも<br>ひまわり油<br>カレールウ | のむヨーグルト(A)<br>わかさぎ<br>鶏ささ身<br>ウインナー    | しょうが<br>キャベツ<br>カリフラワー<br>たまねぎ<br>だいこん<br>とうもろこし                | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>カレー粉<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>こしょう | 849kcal<br>25.4g<br>22.3g |
| 10 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>大豆とさつまいものコロコロ揚げ<br>ハッシュドポーク<br>牛乳<br>いよかん  | 麦ごはん<br>さつまいも<br>でん粉<br>なたね油<br>ひまわり油<br>ハヤシルウ                      | 牛乳<br>大豆<br>豚肉                         | たまねぎ<br>エリンギ<br>トマト<br>いよかん                                     | 塩<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>こしょう                      | 802kcal<br>21.8g<br>27.6g |
| 13 月 | ソフトめん<br>野菜のしゃりしゃり揚げ<br>キャベツのサラダ・コールスロードレッシング<br>牛乳<br>ミートソース   | ソフトめん 三温糖<br>上新粉 でん粉<br>なたね油<br>コールスロード<br>レッシング<br>ひまわり油           | 牛乳<br>豚ひき肉                             | かぼちゃ れんこん<br>キャベツ にんじん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく トマト | 塩<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>トマトピューレー<br>コンソメ<br>こしょう  | 773kcal<br>28.9g<br>24.8g |
| 14 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>鶏肉のから揚げ<br>さんぴらごぼう<br>牛乳<br>さつまいものみそ汁  | 麦ごはん<br>でん粉 三温糖<br>なたね油<br>ひまわり油<br>さつまいも                           | 牛乳<br>鶏肉<br>牛肉<br>油揚げ<br>みそ            | しょうが ごぼう<br>こんにゃく<br>さやいんげん<br>にんじん たまねぎ<br>えのきたけ<br>青ねぎ        | 酒<br>しょうゆ<br>煮干し                                   | 802kcal<br>34.4g<br>23.7g |

☆ 7日(火) 揚げチキンしゅうまい 中学生は4個です。

| 日  | 曜 | 献立名   | 主 材   |   |   |   | エネルギーたんぱく質脂質<br>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   |                           |
| 15 | 水 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>いかのかりん揚げ 豚キムチ けんちん汁                                  | 麦ごはん<br>でん粉<br>なたね油<br>ひまわり油<br>さといも                    | 牛乳<br>むらさきいか<br>豚肉<br>豆腐                            | しょうが はくさい<br>りょくとうもやし<br>にら キムチ<br>えのきたけ ごぼう<br>にんじん 青ねぎ  | 酒 しょうゆ<br>みりん 塩<br>中華スープ<br>出しこんぶ<br>けずりぶし                | 754kcal<br>31.2g<br>21.9g |
| 16 | 木 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>ハンバーグのおろしソース<br>キャベツとささみの塩昆布炒め*<br>たまねぎのすまし汁         | 麦ごはん<br>ひまわり油<br>三温糖<br>さといも                            | 牛乳<br>ポークハンバー<br>グ<br>鶏ささ身<br>塩昆布<br>ちらしかまぼこ<br>(梅) | だいこん<br>青ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>こまつな<br>ぶなしめじ      | しょうゆ<br>みりん<br>けずりぶし<br>塩<br>出しこんぶ                        | 779kcal<br>27.3g<br>20.6g |
| 17 | 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>ますのつけ焼き<br>かぼちゃサラダ                                   | 麦ごはん<br>ひまわり油<br>マヨネーズ<br>じゃがいも<br>三温糖                  | 牛乳<br>ます<br>豚肉                                      | しょうが かぼちゃ<br>たまねぎ だいこん<br>こんにやく<br>ごぼう にんじん<br>さやいんげん     | 酒<br>みりん<br>しょうゆ<br>塩<br>けずりぶし                            | 756kcal<br>33.5g<br>22.7g |
| 20 | 月 | コッペパン<br>鶏肉のトマトバジルソースかけ<br>だいこんのレモンあえ ポトフ                               | コッペパン<br>液体ココア<br>ひまわり油<br>三温糖<br>じゃがいも                 | 牛乳<br>鶏肉<br>ウインナー                                   | にんにく トマト<br>だいこん<br>カラーピーマン<br>レモン果汁<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん | 白ワイン 塩<br>こしょう バジル<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>米酢 コンソメ | 702kcal<br>36.8g<br>20.3g |
| 21 | 火 | 【かみかみデー】<br>おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>あじの竜田揚げ<br>ごぼうのごまドレサラダ 厚揚げの炒め煮           | 麦ごはん<br>でん粉 三温糖<br>なたね油<br>ごまドレッシング<br>じゃがいも<br>ひまわり油   | のむヨーグルト<br>(B)<br>あじ<br>豚肉<br>厚揚げ                   | しょうが<br>ごぼう<br>さやいんげん<br>とうもろこし<br>たまねぎ<br>にんじん たけのこ      | 酒<br>しょうゆ<br>塩<br>こしょう<br>みりん<br>けずりぶし                    | 819kcal<br>32.7g<br>21.1g |
| 22 | 水 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>さばの塩焼き チンゲンサイのあえもの<br>かしのすきやき風                       | 麦ごはん<br>ひまわり油<br>三温糖                                    | 牛乳<br>さば<br>鶏肉<br>焼き豆腐                              | チンゲンサイ<br>りょくとうもやし<br>たまねぎ<br>はくさい 青ねぎ<br>えのきたけ<br>こんにやく  | 酒<br>塩<br>しょうゆ<br>みりん<br>けずりぶし                            | 727kcal<br>36.0g<br>23.7g |
| 24 | 金 | 【郷土料理・特産物：大阪府】<br>おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>揚げたこ焼き☆ どて焼き風煮 はりはり汁               | 麦ごはん<br>たこ焼き<br>なたね油<br>三温糖                             | 牛乳<br>花かつお<br>牛肉<br>みそ<br>豚肉                        | こんにやく<br>だいこん みずな<br>青ねぎ しょうが<br>にんじん ごぼう<br>ぶなしめじ        | ウスターソース<br>ケチャップ 酒<br>みりん しょうゆ<br>出しこんぶ<br>けずりぶし<br>塩     | 748kcal<br>25.8g<br>23.6g |
| 27 | 月 | 【外国料理・アメリカ】<br>コッペパン<br>フライドポテト 米粉マカロニチキンスープ<br>スラッピージョー(豚ひき肉のトマトソース煮)* | コッペパン<br>じゃがいも<br>なたね油<br>ひまわり油<br>三温糖<br>でん粉<br>米粉マカロニ | 牛乳<br>豚ひき肉<br>鶏肉                                    | たまねぎ<br>にんじん<br>にんにく<br>キャベツ<br>ぶなしめじ<br>とうもろこし<br>ブロッコリー | 塩<br>ウスターソース<br>ケチャップ<br>トマトピュー<br>レー<br>コンソメ<br>こしょう     | 700kcal<br>32.3g<br>21.4g |
| 28 | 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん<br>豚肉のしょうが焼き 豆腐と油揚げのみそ汁<br>ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ             | 麦ごはん<br>マヨネーズ   | 牛乳<br>豚肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>みそ                         | しょうが キャベツ<br>ブロッコリー<br>とうもろこし<br>ほうれんそう<br>たまねぎ           | 酒<br>しょうゆ<br>煮干し  | 735kcal<br>33.2g<br>25.6g |

☆ 24日(金) 揚げたこ焼き 中学生は3個です。

\*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**

- 2日 「もろこの更紗揚げ」に使用するもろこは、漁場にスジエビが育成しており、混入する漁法で採取しています。また、魚卵を含みます。
- 24日 大阪で有名な「はりはり鍋」は、大阪の人たちにとって身近な食材だった鯨肉と、古くから関西を中心に栽培された水菜を組み合わせて炊いた鍋で、冬の味覚として愛されてきた郷土料理です。水菜を食べる時にハリハリと音がすることから名付けられたといわれています。給食では、すまし汁仕立てにアレンジし、豚肉と水菜を使ったはりはり汁として提供します。
- 27日 「スラッピージョー」とは、たまねぎ、にんじんなどの野菜と、ひき肉をトマトソースで煮込んだ料理です。アメリカでは、その具材をパンにはさんでよく食べられています。給食では豚ひき肉を使い、トマト味を感じながらパンと一緒に食べてもらえるよう、シンプルなコッペパンを選びました。

・・・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(火)です。3月28日(火)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。