

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B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 な 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	その他	
3	月	【節分献立】 おおつさんむぎ 牛乳 大津産麦ごはん て や かなぼう 照り焼き金棒ハンバーグ だいず い やさいいた 大豆ミート入り野菜炒め かまぼ い じる 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 糸みつば ぶなしめじ	酒 みりん しょうゆ 出し昆布 削り節 塩	532kcal 20.9g 14.9g
4	火	コッペパン ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 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 わふう 野菜のカレー煮 じゃがいも	コッペパン 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	568kcal 32.8g 18.7g
5	水	【滋養の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう た 大津産麦ごはん 牛乳 いそべあ こまつな いかの磯辺揚げ 小松菜のあえもの おうみぎゅう や ふうに 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 あおのり 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	606kcal 25.8g 20.0g
6	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう にしよくあ 大津産麦ごはん 牛乳 ポテトの二色揚げ 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	613kcal 17.0g 20.4g
7	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう や なんばんづ 大津産麦ごはん 牛乳 焼きぎの南蛮漬け きりぼ 切干しだいこんのソース炒め いた とうふ しる 豆腐とたまねぎのみそ汁	麦ごはん なたね油 三温糖	牛乳 ぎんざけ 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	559kcal 26.7g 18.2g
10	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう えきたい 大津産麦ごはん 牛乳 液体ココア ちくわの米粉天ぷら☆ キャベツと鶏ささみの炒め物 いた もの ぶた 豚じゃが	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 ビーマン たまねぎ 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	621kcal 22.3g 19.1g
12	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう しおや 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごぼうのごまドレサラダ こうやどうふ にも 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	612kcal 28.1g 24.7g
13	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とりにく あ 中華麺 牛乳 鶏肉のから揚げ ちゃんぽん風 ふう 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 キャベツ たまねぎ にんじん 青ねぎ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	643kcal 31.0g 23.4g
14	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう あつあ 大津産麦ごはん 牛乳 厚揚げのみそ汁 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き 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 たまねぎ 青ねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	酒 米酢 しょうゆ 塩 煮干し	558kcal 25.4g 15.9g
17	月	【外国料理・韓国】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう かんこく 大津産麦ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ほうれんそうのナムル トック い 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	621kcal 26.6g 18.9g
18	火	ドッグロール ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト・ケチャップ キャベツのカレーソテー ポトフ	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 にんじん 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	559kcal 24.0g 21.5g

☆ 10日(月) ちくわの米粉天ぷら

小学生は低学年・中学年：1個、高学年：2個です。

日	曜	献立名	主 材				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	その他	
19	水	【郷土料理・特産物：秋田県】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 しら 白ねぎのめた和え* 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 みずな だいこん ごぼう 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	622kcal 27.2g 18.0g
20	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりく 鶏肉のおろししょうゆかけ かぼちゃのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁	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	548kcal 28.8g 13.7g
21	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 のむヨーグルト(B) あじの竜田揚げ ぶたにく いた もの のっぺい汁 じる	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) あじ 鶏肉 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	554kcal 26.4g 14.2g
25	火	コッペパン・いちごジャム ぎゅうにゅう 牛乳 ポークチャップ だいこんのレモンあえ やさい 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	568kcal 28.3g 18.7g
26	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き* ぶたにく やさい にも 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	545kcal 26.2g 16.0g
27	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 チキンポ 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	567kcal 25.1g 17.7g
28	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) 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 いしやましょうがごう 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	625kcal 19.1g 17.4g

※ 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・・・

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 3 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。
- 28 日 石山小学校の6年生が考えてくれました。紫式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。

<石山式部っち>

・・・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(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、小学校4,320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。

