令和6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

北部学校給食共同調理場(小松小・木戸小・和邇小・小野小・伊香立小・真野小・真野北小・堅田小・仰木小・仰木の里小・仰木の里東小・雄琴小・坂本小・伊香立中・真野中・堅田中・仰木中)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主な材料 (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	エネルギー・たんぱく質・脂質 小学校	中学校
1	木	バターリッチパン　牛乳 豚肉のワインソース 米粉マカロニのツナ入りナポリタン 野菜のスープ煮込み	バターリッチパン ひまわり油 三温糖 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・水煮 フレーク 鶏肉	にんにく　ピーマン マッシュルーム トマト たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	酒　塩 こしょう 赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ	596kcal 28.2g 20.2g	754kcal 35.1g 24.3g
2	金	【節分献立】 大津産麦ごはん　牛乳 いわしの揚げびたし　豚じゃが　福豆	麦ごはん　でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 いわし（加圧） 豚肉 福豆（大豆）	しょうが たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 酒 みりん しょうゆ けずりぶし	642kcal 26.5g 22.4g	820kcal 32.4g 26.3g
5	月	中華麺　牛乳 鶏団子の甘酢あんかけ 豚肉とごぼうの炒め物　ちゃんぽん汁	中華麺 なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油	牛乳 チキンボール 豚肉 蒸しかまぼこ 油揚げ	ごぼう　ピーマン はくさい　たまねぎ にんじん りょくとうもやし 青ねぎ　乾しいたけ	米酢 しょうゆ みりん　塩 中華スープ こしょう	625kcal 26.4g 25.2g	767kcal 32.1g 30.4g
6	火	大津産麦ごはん　牛乳 さわらの幽庵焼き れんこんとハムのサラダ＊ ゆばと鶏肉のあんかけ汁	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング でん粉	牛乳 さわら ハム 生ゆば 鶏肉	ゆず果汁　れんこん キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	酒　みりん しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	575kcal 28.4g 18.7g	749kcal 36.5g 22.6g
7	水	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 ホキの黒糖揚げ＊　打ち豆汁 こまつなと赤こんにゃくの炒め物	麦ごはん でん粉 なたね油 黒砂糖 ひまわり油	牛乳 ホキ 豚ひき肉 打ち豆（大豆） 油揚げ みそ	こまつな 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 米酢 みりん 塩 煮干し	600kcal 27.0g 21.1g	777kcal 34.5g 25.2g
8	木	コッペパン　牛乳 チキンハンバーグケチャップソースかけ 野菜のカレー煮＊　ガトーショコラ	コッペパン ひまわり油 三温糖 じゃがいも カレールウ ガトーショコラ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし	赤ワイン ウスターソース ケチャップ しょうゆ カレー粉 塩　こしょう	703kcal 27.2g 27.3g	863kcal 33.6g 32.0g
9	金	【郷土料理・特産物：北海道】 大津産麦ごはん　牛乳 ザンギ（鶏肉のから揚げ） 白菜の松前漬け風＊　石狩鍋	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 細切り昆布 さけ（あらほぐし身） みそ 白みそ	しょうが　はくさい にんじん だいこん キャベツ こんにゃく ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	582kcal 27.8g 18.0g	750kcal 34.6g 21.2g
13	火	大津産麦ごはん　牛乳　メンチカツ 野菜のコンソメサラダ 米粉マカロニのスープ	麦ごはん なたね油 ひまわり油 米粉マカロニ	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	キャベツ りょくとうもやし ピーマン　たまねぎ にんじん　パセリ	コンソメ 塩 こしょう	620kcal 19.2g 22.9g	803kcal 23.7g 27.7g
14	水	大津産麦ごはん　牛乳・液体ココア 焼きとり　ほうれんそうのおひたし 厚揚げの炒め煮	麦ごはん 液体ココア ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉	白ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ にんじん	しょうゆ 塩 こしょう 酒　みりん けずりぶし	576kcal 29.5g 13.5g	732kcal 36.9g 15.3g
15	木	玄米ロール　牛乳　フランクフルト ツナ入りひじきのサラダ＊ ハッシュドビーフ	玄米ロール ひまわり油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳　牛肉 フランクフルト まぐろ・水煮 フレーク 干しひじき	さやいんげん たまねぎ エリンギ トマト	しょうゆ 塩 ケチャップ ウスターソース こしょう	677kcal 26.2g 29.1g	865kcal 32.7g 36.1g

日	曜	献立名	主な材料 (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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校	中学校
16	金	大津産麦ごはん　牛乳 あじの竜田揚げ はくさいのお浸しゆず風味　かす汁	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	はくさい　こまつな ゆず果汁　だいこん にんじん 赤こんにゃく 乾しいたけ　青ねぎ	酒　酒かす しょうゆ みりん けずりぶし 塩　煮干し	573kcal 24.9g 19.0g	743kcal 31.9g 22.6g
19	月	【外国料理・中国】 大津産麦ごはん　牛乳　はるさめスープ 揚げポークしゅうまい☆　バンバンジー＊	麦ごはん なたね油 ごま油 ごまドレッシング すりごま はるさめ	牛乳 ポークしゅうまい 鶏ささ身	りょくとうもやし きゅうり キャベツ　にんじん たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	562kcal 18.3g 19.3g	794kcal 24.5g 27.6g
20	火	大津産麦ごはん　牛乳 さばの塩麹焼き 切干し大根のソース炒め 寄せ鍋風	麦ごはん 塩麹 ひまわり油 はるさめ	牛乳 さば 豚肉 あおのり 鶏肉 豆腐	切干しだいこん りょくとうもやし しゅんぎく えのきたけ はくさい にんじん 青ねぎ	酒　塩 みりん 中濃ソース しょうゆ こしょう けずりぶし 出しこんぶ	573kcal 29.1g 19.6g	748kcal 37.4g 24.1g
21	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(A) 厚揚げのコロコロ揚げ　豚肉と野菜のソテー 瀬田小学校おすすめカレー	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 さつまいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 厚揚げ（サイコロ） 豚肉 牛肉	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん えのきたけ とうもろこし ブロッコリー	しょうゆ みりん　塩 こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	653kcal 17.8g 19.3g	845kcal 22.4g 24.7g
22	木	黒糖パン　牛乳　いかの香味揚げ だいこんとみずなのサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	黒糖パン　でん粉 なたね油　三温糖 柑橘ドレッシング じゃがいも ひまわり油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが　パセリ だいこん　みずな たまねぎ エリンギ　トマト カリフラワー	酒　塩 しょうゆ ケチャップ コンソメ こしょう	623kcal 28.3g 20.3g	791kcal 35.3g 24.4g
26	月	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のガーリック焼き　コーンポテト トック入り中華スープ	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ トック	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく とうもろこし にんじん　たまねぎ 乾しいたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ	603kcal 27.0g 16.2g	778kcal 33.6g 18.8g
27	火	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) わかさぎの磯辺揚げ　鶏のすき焼き煮 花野菜のサラダ・マヨネーズ	麦ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ 三温糖 ひまわり油	のむヨーグルト(B) わかさぎ あおのり 鶏肉 焼き豆腐	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ　はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ　えのきたけ	酒 塩 しょうゆ	566kcal 22.4g 15.2g	729kcal 28.4g 18.0g
28	水	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のしょうが焼き　豆乳みそ鍋風 じゃがいものあまから煮	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳　豚肉 鶏肉　豆腐 油揚げ 豆乳 みそ	たまねぎ　しょうが はくさい　にんじん みずな えのきたけ 糸こんにゃく	酒 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	582kcal 28.8g 17.7g	750kcal 35.9g 20.8g
29	木	レーズンパン　牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き キャベツとコーンのサラダ・コールスロードレッシング 冬野菜の豆乳シチュー	レーズンパン はちみつ ひまわり油 コールスロード レッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	612kcal 28.4g 22.2g	771kcal 35.4g 26.3g

☆　19日（月）揚げポークしゅうまい　小学生は低学年・中学年：2個、高学年：3個、中学生は4個です。

※　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

9 日　北海道は、周りを太平洋・日本海・オホーツク海の三海に囲まれる日本最北端の位置にあります。広い北海道では、地区の特色を生かした様々な郷土料理があり、「石狩鍋」は石狩地方、「松前漬け」は北海道道南地方に位置する松前町が発祥です。給食では、少しアレンジして提供します。

・・・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。
２月分の口座振替日は３月28日(木)です。３月28日(木)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4,560円、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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。