



# 令和8年 3月 こんだてひょう

今月の目標： 1年間の食生活を振り返ろう



葛川小学校・中学校

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	
			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	小学校	中学校
2	月	【桃の節句献立】 もも せつこんだて 【桃の節句献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あまず 鶏肉の甘酢あんかけ な はな 菜の花のおかかあえ もも 桃かまぼこのすまし汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお ちらしかまぼこ(花)	なばな キャベツ はくさい えのきたけ たまねぎ にんじん 糸みつば	塩 酒 米酢 みりん しょうゆ ケチャップ 出し昆布 削り節	574kcal 26.1g 16.7g	739kcal 32.5g 19.5g
3	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(A) たいず 大豆とひよこまめのしゃりしゃり揚げ キャベツの塩昆布あえ さかもとしょうがっこう 坂本小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 カレールウ	のむヨーグルト(A) 大豆 塩昆布 ウインナー 豚肉	キャベツ たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー にんにく きゅうり にんじん	塩 しょうゆ みりん カレー粉 トマトピューレー ケチャップ こしょう	646kcal 20.3g 20.5g	学校行事のため、給食はありません。
4	水	【郷土料理・特産物：富山県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますの しおこうじゃ 塩麴焼き だいこんと水菜のサラダ・和風ドレッシング みつか 三日のだんご汁*	麦ごはん 塩麴 なたね油 和風ドレッシング 団子(米) さといも	牛乳 ます みそ	だいこん みずな とうもろこし はくさい ごぼう にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 みりん 出し昆布 削り節	555kcal 24.8g 13.9g	719kcal 31.7g 16.1g
5	木	まっちゃ 抹茶パン ぎゅうにゅう 牛乳 ふたにく や 豚肉のマスタード焼き こめこ 米粉マカロニのガーリックソテー* やさい 野菜のコンソメスープ	抹茶パン なたね油 米粉マカロニ オリーブ油 じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フレーク チキンウインナー	キャベツ とうもろこし にんにく だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酒 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	590kcal 27.6g 21.4g	747kcal 34.4g 25.8g
6	金	中学校の卒業式のため、給食はありません。						
9	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく ちゅうかふうて や 鶏肉の中華風照り焼き* ほうれんそうのナムル まーぼーどうふ 麻婆豆腐	麦ごはん なたね油 三温糖 ごま油 すりごま でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 豆みそ	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん 乾しいたけ たまねぎ たけのこ 青ねぎ しょうが	酒 塩 しょうゆ オイスターソース みりん トウバンジャン 中華スープ	558kcal 31.7g 15.2g	718kcal 39.7g 17.5g
10	火	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらのから揚げ にしよく 二色こんにゃくのすき焼き風煮 う まめい 打ち豆入りかす汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 たら 牛肉 鶏肉 打ち豆(大豆) みそ	しょうが 青ねぎ たまねぎ 赤こんにゃく こんにゃく だいこん ごぼう にんじん	酒 しょうゆ 塩 みりん 酒かす 煮干し	596kcal 27.4g 18.7g	772kcal 35.1g 22.0g

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	小学校	中学校
11	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらの 竜田揚げ きりぼ だいこん いため 切干し大根のソース炒め とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ	牛乳 さわら 豚肉 あおのり チキンボール	しょうが 切干しだいこん りよくとうもろこし たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	酒 塩 しょうゆ 中濃ソース こしょう 出し昆布 削り節	649kcal 27.3g 23.8g	845kcal 35.0g 29.1g
12	木	【外国料理・フィンランド】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 リハプツラ (チキンミートボールのトマトソースがけ) * ピュッティパンヌ (じゃがいもとウインナーのソテー) * シエニ・ケイト (きのこのスープ) *	コッペパン なたね油 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 チキンボール ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギ とうもろこし パセリ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	607kcal 24.5g 22.8g	768kcal 30.2g 27.5g
13	金	【小中学生卒業お祝い献立】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンのハーブ焼き ハッシュドポーク クレープ (カスタード風)	麦ごはん なたね油 ハヤシルウ クレープ (カスタード風)	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	白ワイン ハーブソルト 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース	620kcal 26.2g 19.8g	774kcal 32.4g 22.2g
16	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく しろ 鶏肉と白ねぎのゆずこしょう焼き* ポテトサラダ・マヨネーズ ぶたじる 豚汁	麦ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	白ねぎ にんにく とうもろこし だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 ゆずこしょう 煮干し	585kcal 27.2g 20.6g	733kcal 33.8g 22.2g
17	火	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのチリソース* はるさめととうもろこしのサラダ* はっほうさい 八宝菜	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 はるさめ コーンドレッシング	のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい 乾しいたけ たまねぎ にんじん	酒 塩 ケチャップ トウバンジャン しょうゆ 中華スープ こしょう	591kcal 23.3g 13.2g	779kcal 29.6g 17.3g

※ 麦ごはんは、滋賀県産米を使用しています。 \*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。  
 ※ 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**

- 2日 3月3日の「桃の節句」は、子どもの健やかな成長を願ってお祝いをする日本の伝統行事です。桃の花には、邪気を払う力があると考えられ「古事記」にも登場します。給食では、桃の花に見立てたかまぼこをすまし汁に使い、また、春を告げる野菜の「菜の花」をおかかあえにします。菜の花独特のほろ苦さが、おかかで少しでも食べやすくなるよう工夫しています。
- 3日 「坂本小学校おすすめカレー」は、昨年度の6年生が考えてくれました。ステーキソースなどこだわりの隠し味を使うレシピでした。給食では、ステーキソースを、にんにく、しょうゆ、みりん で代用します。
- 4日 富山湾は、「天然のいけす」と呼ばれるほど多くの魚が水揚げされる有名な漁場です。「ます寿司」は、富山県の有名な郷土料理の一つです。給食では、ますの塩麴焼きを提供します。また、三日のだんご汁は、産後の母親に栄養をつけてもらおうと家庭で作られる伝統的な料理です。
- 10日 二色こんにゃくのすき焼き風煮は、赤こんにゃくと黒こんにゃくを牛肉と一緒に煮ているので、ごはんがすすむ一品です。また、打ち豆入りかす汁には、大豆を平たく潰した打ち豆が使われています。打ち豆汁は、滋賀県湖北地方の郷土料理の一つで、別名「かちどき汁」と呼ばれ、織田信長は戦の前に兵士に振る舞い、士気を高めていたそうです。
- 12日 フィンランドは、国土の7割が森林、1割が湖沼であることから、「森と湖の国」と呼ばれる自然豊かな国です。そのため多くの種類のきのこが豊富にあります。フィンランド語で「シエニ」はきのこ、「ケイト」はスープです。シエニ・ケイトは、きのこをたっぷり使ったクリームスープで、フィンランドの郷土料理です。給食では乳製品を使わずに作ります。

- ・・・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。3月30日(月)は、2月分と合算した金額で口座振替となります。2・3月分の納付予定額は、小学校6,960円(2月分4,320円、3月分2,640円)、中学校8,120円(2月分5,220円、3月分2,900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。
- 給食の献立を大津市学校給食課のInstagramで投稿しています。こちらをチェック

