令和6年 4月　こんだてひょう

今月の目標:　楽しく食べよう

葛川小学校・中学校

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
10	水	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のたまねぎソースかけ ひじきのごまドレあえ だいこんと油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 豚肉 干しひじき 油揚げ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん えのきたけ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 こしょう 煮干し	554kcal 25.4g 18.8g	713kcal 31.5g 22.2g
11	木	コッペパン　牛乳 フライドポテト アスパラガスのサラダ ハッシュドポーク	コッペパン じゃがいも ひまわり油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	582kcal 19.8g 22.9g	736kcal 24.2g 27.8g
12	金	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉の香味焼き 春雨のサラダ 麻婆豆腐	麦ごはん ひまわり油 はるさめ 三温糖 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚ひき肉 みそ	白ねぎ　青ねぎ にんにく りょくとうもやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ 乾しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 米酢 塩 トウバン ジャン 中華スープ	558kcal 30.7g 14.4g	719kcal 38.4g 16.5g
15	月	【お花見献立】 大津産麦ごはん　牛乳 たらの竜田揚げ 春の炊きあわせ ゼリー（さくら）	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 ゼリー（さくら）	牛乳 たら	しょうが こんにゃく だいこん にんじん たけのこ ふき さやいんげん	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	590kcal 21.5g 16.2g	747kcal 27.3g 18.9g
16	火	【外国料理・インドネシア】 大津産麦ごはん　牛乳 サテアヤム（インドネシア風焼きとり） ガドガドサラダ （野菜サラダねりごまあえ） バクソー（豚団子のスープ）	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ねりごま 三温糖 はるさめ	牛乳 鶏肉 ポークミートボール	にんにく たまねぎ キャベツ にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ とうもろこし レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中華スープ	549kcal 28.8g 14.1g	707kcal 35.9g 16.0g
17	水	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 めひかりの漬け揚げ 赤こんにゃくのそぼろ煮 ゆばのみそ汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 メヒカリ 豚ひき肉 生ゆば 豆腐 みそ	しょうが 赤こんにゃく こまつな りょくとうもやし たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	562kcal 22.0g 19.0g	724kcal 27.1g 19.0g
18	木	黒糖パン　牛乳 豆腐ハンバーグの ケチャップソースかけ 春キャベツのサラダ 野菜のスープ煮込み	黒糖パン ひまわり油 三温糖 じゃがいも	牛乳 花型豆腐ハンバーグ ウインナー	キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー	ウスター ソース ケチャップ しょうゆ 米酢 塩 コンソメ こしょう	617kcal 24.5g 21.6g	747kcal 28.3g 23.9g

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
19	金	【郷土料理・特産物：宮城県】 大津産麦ごはん　牛乳 笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら＊☆ きしゃず（おから）炒めサラダ＊ おくずかけ	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ そうめん でん粉	牛乳 笹かまぼこ あおのり おから 豚ひき肉	えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 出しこんぶ けずりぶし	596kcal 19.5g 22.9g	847kcal 27.0g 32.7g
22	月	【入学・進級お祝い献立】 赤飯・ごましお　牛乳 鶏肉のカレー揚げ　実だくさんみそ汁 豆乳プリン（いちご）	赤飯 ごましお でん粉 ひまわり油 プリン（いちご）	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	だいこん たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ	酒 しょうゆ カレー粉 煮干し	638kcal 26.6g 21.6g	799kcal 33.2g 24.5g
23	火	大津産麦ごはん　牛乳 さばの塩焼き　豚じゃが 春キャベツとしめじのソテー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 豚肉	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん	酒　塩 コンソメ しょうゆ こしょう みりん けずりぶし	577kcal 26.8g 20.2g	754kcal 34.4g 24.8g
24	水	【かみかみデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ れんこんの炒めサラダ チンゲンサイの中華スープ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 マヨネーズ はるさめ	のむヨーグルト(B) むらさきいか まぐろ・油漬 フレーク	しょうが れんこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ エリンギ とうもろこし	酒 しょうゆ 塩 中華スープ こしょう	570kcal 20.3g 13.6g	751kcal 25.7g 17.7g
25	木	コッペパン　牛乳　フランクフルト 海藻サラダ・柑橘ドレッシング 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 海藻ミックス 豆乳	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん　パセリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	586kcal 22.6g 23.2g	741kcal 28.0g 28.3g
26	金	大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のタルタルソースかけ＊ 春キャベツのあえもの　高野豆腐の煮物	麦ごはん でん粉 ひまわり油 タルタルソース 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	キャベツ こまつな りょくとうもやし だいこん　青ねぎ はくさい にんじん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	640kcal 29.5g 24.7g	815kcal 36.8g 28.8g
30	火	【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) かぼちゃとじゃがいものコロコロ揚げ わかめとだいこんのあえもの 葛川中学校おすすめカレー	麦ごはん じゃがいも でん粉 ひまわり油 三温糖 カレールウ	のむヨーグルト(A) わかめ 豚ひき肉 大豆	かぼちゃ だいこん キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース にんにく	塩 しょうゆ 米酢 カレー粉 ウスター ソース ケチャップ こしょう	638kcal 19.6g 18.4g	826kcal 24.7g 23.5g

☆　19日（金）笹かまぼこの磯辺米粉天ぷら　小学生は低学年・中学年：1枚、高学年：2枚、中学生は2枚です。

※　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

16 日　「サテアヤム」は、インドネシア語で「サテ」は串にさして炭火で焼いた料理、「アヤム」は鶏肉という意味です。
「ガドガドサラダ」の「ガドガド」はごちゃ混ぜという意味で、温野菜などをピーナッツソースで絡めたサラダです。給食では、ねりごまであえています。

19 日　笹かまぼこは、宮城県の特産物です。旧仙台藩主伊達家の家紋に描かれている笹にちなんで、この名前になったそうです。魚のすり身を、木の葉状に成形して串にさし、のばして焼き上げたのが始まりといわれています。「きしゃず」は、「きらず」とも呼ばれ、豆腐を作ったときのしぼりかすである「おから」のことです。

30 日　葛川中学校の生徒が、みなさんにひき肉を使ったカレーのおいしさを知って欲しいという思いから、このカレーを考えてくれました。キーマカレー風に仕上げて提供します。

・・・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。
4月分の口座振替日は5月28日(火)です。
納付予定額は、小学校3,360円、中学校4,060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ます。（3/2～4/10）詳しくは市HPをご確認下さい。