



令和8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

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				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	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ふうやきにく ピビンバ風焼肉 こまつなのナムル トック入りみそスープ	麦ごはん 三温糖 なたね油 ごま油 すりごま トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが こまつな りよくとうもやし にんにく にんじん たまねぎ にら	酒 塩 しょうゆ トウバン ジャン 中華スープ	566kcal 26.4g 15.9g	729kcal 32.9g 18.4g
3	火	せつぶんこんだて 【節分献立】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) 牛乳 あ いわしの揚げびたし とりにく だいず にも 鶏肉と大豆の煮物 いよかん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	ふりかけ(わかめ) 牛乳 いわし(加圧) 鶏肉 大豆	しょうが にんじん たまねぎ 糸こんにゃく さやいんげん いよかん	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	614kcal 24.1g 19.7g	788kcal 29.9g 23.5g
4	水	【かみかみデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん のむヨーグルト(B) あ たらのから揚げ きりほ いた とりだんごじる 切干しだいこんのキムチ炒め 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも	のむヨーグルト(B) たら 豚肉 チキンボール	切干しだいこん キムチ(はくさい) ピーマン にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 こしょう 中華スープ しょうゆ 出し昆布 削り節	548kcal 23.7g 11.5g	726kcal 30.9g 15.0g
5	木	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 とりにく や 鶏肉のトマトソース焼き キャベツのカレーツナマヨ* こめこ 米粉マカロニのスープ	コッペパン なたね油 マヨネーズ 米粉マカロニ	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬 フレーク 豚肉	にんにく キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん エリンギ	酒 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ カレー粉 コンソメ	556kcal 29.7g 19.8g	702kcal 37.1g 23.7g
6	金	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 しおや ほっけの塩焼き こまつなの煮びたし あつあ に 厚揚げのみそそぼろ煮	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 鶏ささ身 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ	こまつな はくさい たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ しょうが	塩 しょうゆ みりん 削り節	548kcal 28.0g 16.0g	711kcal 35.8g 18.7g
9	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 中華麺 牛乳 あつあ まめ あ 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ ごもくやさい に 五目野菜あんかけスープ	中華麺 ひよこめ でん粉 なたね油 さつまいも 三温糖 マーマレード	牛乳 厚揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ 青ねぎ	塩 しょうゆ 中華スープ	585kcal 20.7g 18.3g	716kcal 24.7g 21.4g
10	火	むぎ ぎゅうにゅう えきたい 麦ごはん 牛乳・液体ココア や ぶたじる さばのつけ焼き 豚汁 しおこんぶ はくさいとほうれんそうの塩昆布あえ	麦ごはん 液体ココア なたね油 じゃがいも	牛乳 さば 塩昆布 豚肉 みそ	はくさい ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん 煮干し	580kcal 27.1g 19.7g	748kcal 34.7g 24.2g
12	木	がいこくりょうり 【外国料理・イタリア】 ぎゅうにゅう ぶたにく や コッペパン 牛乳 豚肉のバジル焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ とりにく に こ チキンカチャトラ(鶏肉のトマト煮込み)*	コッペパン なたね油 マヨネーズ じゃがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく ブロッコリー だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん トマト パセリ	白ワイン 塩 こしょう バジルソー ス コンソメ ケチャップ	615kcal 28.5g 26.6g	758kcal 35.4g 30.3g
13	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん のむヨーグルト(A) て や 照り焼きチキン かんきつ だいこんサラダ・柑橘ドレッシング いかだちゅうがっこう 伊香立中学校おすすめカレー	麦ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング さつまいも カレールウ	のむヨーグルト(A) 鶏肉 ウインナー	だいこん こまつな たまねぎ れんこん ぶなしめじ たけのこ ほうれんそう	塩 酒 みりん しょうゆ ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	578kcal 23.2g 11.0g	745kcal 29.4g 13.8g

日	曜	献立名	主 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	小学校	中学校
16	月	むぎ ぎゅうにゅう ぶたにく こうみや 麦ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き チンゲンサイのあえもの はるさめスープ	麦ごはん なたね油 はるさめ	牛乳 豚肉 チキンボール	白ねぎ 青ねぎ チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん たまねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	538kcal 25.4g 16.3g	693kcal 31.6g 18.9g
17	火	きょうどりょうり とくさんぶつ あおもりけん 【郷土料理・特産物：青森県】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 いかのガーリック揚げ ごぼうサラダ けの汁 (高野豆腐のみそ汁)	麦ごはん でん粉 なたね油 コーンドレッシング グ	牛乳 むらさきいか 鶏ささ身 大豆 高野豆腐 みそ	にんにく ごぼう さやいんげん だいこん にんじん こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 煮干し	593kcal 24.7g 19.6g	764kcal 30.6g 23.3g
18	水	ちゅうがくせいそつぎょういわ こんだて 【中学生卒業お祝い献立】 せきはん ぎゅうにゅう 赤飯・ごましお 牛乳 ガトーショコラ とりにく あ ぶたにく やさい にももの 鶏肉のから揚げ 豚肉と野菜の煮物	赤飯 三温糖 ごましお でん粉 なたね油 じゃがいも ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 削り節	676kcal 27.5g 21.9g	843kcal 34.0g 24.9g
19	木	こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく や 豚肉のマスタード焼き コーンポテト かぼちゃのとうにゅう 豆乳ポタージュ	黒糖パン なたね油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	にんにく とうもろこし かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	酒 塩 粒入りマス タード しょうゆ こしょう コンソメ	623kcal 28.2g 20.8g	790kcal 35.2g 25.0g
20	金	し が さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 わかさぎのあまからだれ かんぴょうのあえもの おうみぎゅう 近江牛のじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛肉(近江牛) 豆腐	かんぴょう だいこん キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 米酢 しょうゆ みりん	606kcal 23.4g 21.3g	781kcal 28.9g 25.4g
24	火	むぎ ぎゅうにゅう とりだんご あます 麦ごはん 牛乳 鶏団子の甘酢だれ れんこんのおかかあえ のっぺい汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 じゃがいも	牛乳 チキンボール 花かつお 豚肉	たまねぎ れんこん はくさい こんにゃく にんじん だいこん 青ねぎ	米酢 塩 しょうゆ みりん 出し昆布 削り節	541kcal 21.6g 16.4g	697kcal 26.6g 19.0g
25	水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 て や さわらの照り焼き ひじきのうま煮 さつま汁	麦ごはん 三温糖 なたね油 さつまいも	牛乳 さわら 干しひじき 鶏肉 豚肉 みそ	さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 削り節 みりん 煮干し	541kcal 26.2g 15.7g	705kcal 33.6g 18.6g
26	木	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 フランクフルト キャベツとわかめのサラダ わふう ・和風ドレッシング とりにく 鶏肉のブラウンシチュー	コッペパン なたね油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 フランクフル ト わかめ 鶏肉	キャベツ みずな たまねぎ にんじん エリンギ トマト	ケチャップ ウスター ソース 塩 こしょう	604kcal 24.0g 25.7g	764kcal 29.8g 31.6g
27	金	むぎ ぎゅうにゅう こめこてん 麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はくさいのあか 煮込みおでん	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏肉 がんもどき	はくさい キャベツ 赤しそ にんじん こんにゃく だいこん	しょうゆ みりん 塩 削り節	580kcal 21.0g 19.2g	828kcal 28.2g 28.0g

☆ 27日(金) 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、中学生は2個です。

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

13 日 伊香立中学校の生徒からの人気が高かったれんこん、さつまいも、ほうれんそうを使用しています。さらに、伊香立中学校は、里山にあることにちなんで、きのこやたけのこも加えたおすすめカレーです。

20 日 近江牛は、400年以上の歴史を持つ、日本三大和牛の一つです。やわらかく甘みがあるのが特徴です。

・・・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30日(月)です。3月30日(月)は、3月分と一緒に口座振替になります。

2月分の納付予定額は、小学校4,320円、中学校5,220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

