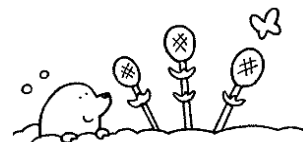


こんだてひょう

楽しく食べよう



志賀中学校

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	
11	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト はる 春キャベツのサラダ ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも なたね油 三温糖 ハヤシルウ	牛乳 豚肉	キャベツ とうもろこし レモン果汁 たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 しょうゆ 米酢 ケチャップ ウスターソース こしょう	727kcal 21.5g 20.0g
14	月	【お花見献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハンバーグ 照り焼きソースかけ だいこん あまず 大根の甘酢あえ さくらかまぼこと寒天のすまし汁	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハンバー グ ちらしかまぼこ (桜) わかめ 糸寒天	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	みりん しょうゆ 米酢 塩 出し昆布 削り節	757kcal 23.1g 20.3g
15	火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのから揚げ こまつな 小松菜のおひたし かしわのじゅんじゅん	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏肉 焼き豆腐	こまつな だいこん にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ 青ねぎ 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん 削り節	696kcal 27.7g 18.9g
16	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩こうじ焼き はるさめ す 春雨の酢のもの み しる 実だくさんみそ汁	麦ごはん 塩麹 なたね油 はるさめ 三温糖 ごま油	牛乳 さば 豆腐 みそ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ 青ねぎ ぶなしめじ	酒 塩 みりん 米酢 しょうゆ 煮干し	727kcal 31.5g 23.6g
17	木	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きフランクフルト アスパラガスのサラダ かんきつ ・柑橘ドレッシング こめこ 米粉マカロニとじゃがいものスープ煮*	黒糖パン なたね油 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	アスパラガス キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース	コンソメ 塩 こしょう	761kcal 28.5g 25.2g
18	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) ひよこめとかぼちゃのしゃりしゃり揚げ はる 春キャベツと豚肉のソテー せたひがししょうがっこう 瀬田東小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこめ 上新粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) 豚肉 鶏肉 みそ 豆乳	かぼちゃ キャベツ エリンギ たまねぎ にんじん さやいんげん	塩 コンソメ こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉	793kcal 22.9g 19.2g
21	月	【入学・進級お祝い献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のマスタード焼き きのこのブラウンシチュー クレープ (いちご)	麦ごはん なたね油 じゃがいも ハヤシルウ クレープ (いちご)	牛乳 鶏肉 豚ひき肉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ	白ワイン 塩 こしょう 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	814kcal 34.6g 23.4g

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂 質
			①黄 おもにエネルギーの もとになる	②赤 おもに体を つくる	③緑 おもに体の調子を 整える	その他	
22	火	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あかうお 赤魚のカレー揚げ れんこんとくきわかめの鶏そぼろ炒め＊ ぶたじる 豚汁	麦ごはん でん粉 上新粉 なたね油 三温糖	のむヨーグルト(B) 赤魚 鶏ひき肉 くきわかめ 豚肉 油揚げ みそ	れんこん だいこん にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 煮干し	726kcal 29.7g 17.8g
23	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのつけ焼き みずな 水菜のマヨネーズあえ はる た 春の炊きあわせ	麦ごはん なたね油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	牛乳 さわら 鶏肉	しょうが みずな キャベツ 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 塩 削り節	711kcal 32.9g 21.3g
24	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりく 鶏肉のマーマレード焼き わかめサラダ・和風ドレッシング とうにゅうい 豆乳入りじゃがいものポタージュ	コッペパン マーマレード なたね油 和風ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 わかめ 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	719kcal 37.1g 19.7g
25	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あか や 赤しそマヨ焼き＊ きんぴらごぼう あつあ 厚揚げのみそ汁	麦ごはん マヨネーズ なたね油 三温糖 ごま油 すりごま	牛乳 あじ 豚肉 厚揚げ みそ	赤しそ ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん たまねぎ 乾しいたけ こまつな	塩 酒 しょうゆ 煮干し	733kcal 33.5g 23.7g
28	月	【郷土料理・特産物：宮崎県】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキン南蛮＊ に 煮しめ ゼリー（日向夏）	麦ごはん でん粉 なたね油 タルタルソース 三温糖 ゼリー（日向夏）	牛乳 鶏肉 焼き竹輪	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう 切干しだいこん だいこん 乾しいたけ	米酢 しょうゆ みりん 削り節	799kcal 30.3g 23.5g
30	水	【外国料理・中国】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げぎょうざ☆ キャベツとコーンのオイスターソース炒め とりく やさい ちゅうかに 鶏肉と野菜の中華煮	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ぎょうざ 鶏肉 蒸しかまぼこ	キャベツ カラーピーマン とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん だいこん 乾しいたけ	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	719kcal 28.3g 17.9g

☆ 30日(水) 揚げぎょうざ 中学生は3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・・・

★こんだてから

- 15 日 「じゅんじゅん」というのは、びわ湖でとれた魚や牛肉、鶏肉などをすき焼き風に甘辛く味付けした郷土料理です。主に、湖北地方などで食べられてきました。料理の名前は、具材を鍋で煮る時に出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことからきているといわれています。
- 18 日 瀬田東小学校おすすめカレーは、春に美味しい、にんじんやたまねぎ、じゃがいも、さやいんげんを取り入れたチキンカレーです。コクを出すために、みそと豆乳を少し入れています。
- 28 日 「チキン南蛮」は、鶏のから揚げを甘酢のタレに浸けた料理で、宮崎県の郷土料理です。また、「煮しめ」は「神楽煮しめ」と呼ばれ、高千穂町で村人にふるまわれる料理の一つです。「日向夏」は、宮崎県特産の柑橘類です。

・・・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。
4月分の口座振替日は5月28日(水)です。
- 納付予定額は、中学校3,770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。
- 第3子以降の給食費免除の申請を随時受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。