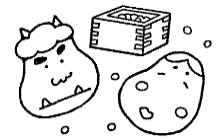


令和8年 2月 こんだてひょう

今月の目標： 生活習慣病を予防しよう



志賀中学校

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
			②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	②緑 おもに体の調子を 整える	その他	
2	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 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	729kcal 32.9g 18.4g
3	火	【せつぶんこんだて 節分献立】 むぎ 麦ごはん・ふりかけ(わかめ) ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのあげびたし とりにく だいず にもの 鶏肉と大豆の煮物 いよかん	麦ごはん でん粉 上新粉 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	788kcal 30.0g 23.5g
4	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) たらのから揚げ きりぼ 切干しだいこんのキムチ炒め いた とりだんごじる 鶏団子汁	麦ごはん でん粉 上新粉 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	704kcal 31.1g 15.0g
5	木	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 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	702kcal 37.1g 23.7g
6	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き こまつなの煮びたし あつあ 厚揚げのみそそばろ煮	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	711kcal 35.8g 18.7g
9	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう 牛乳 中華麺 あつあ 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ さつまいものマーマレード煮* ごもくやさい 五目野菜あんかけスープ	中華麺 ひよこまめ 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	716kcal 24.7g 21.4g
10	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 えきたい 液体ココア さばのつけ焼き ぶたじろ 豚汁 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	748kcal 34.7g 24.2g
12	木	【がいこくりょうり 外国料理・イタリア】 コッペパン ぎゅうにゅう 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 チキンカチャトーラ (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 パセリ 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	白ワイン 塩 こしょう バジルソース コンソメ ケチャップ	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 麦ごはん のむヨーグルト(A) て や 照り焼きチキン 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	745kcal 29.4g 13.8g

日	曜	献立名	主 な 材 料				エネルギーたんぱく質脂 質
			②黄おもにエネルギーの もとになる	③赤おもに体 をつくる	④緑おもに体の調子を 整える	その他	
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 りょくとうもやし にんじん たまねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	693kcal 31.6g 18.9g
17	火	【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	764kcal 30.6g 23.3g
18	水	【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	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	790kcal 35.2g 25.0g
20	金	【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	781kcal 28.9g 25.4g
24	火	むぎ ぎゅうにゅう とりだんご あまず 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	697kcal 26.6g 19.0g
25	水	むぎ ぎゅうにゅう て や 麦ごはん 牛乳 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	705kcal 33.6g 18.6g
26	木	こっぺパン ぎゅうにゅう フランクフルト キャベツとわかめのサラダ ・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	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☆ はくさいの赤しそあえ 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	828kcal 28.2g 28.0g

☆ 27日(金) ちくわの米粉天ぷら 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。

※ 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

- 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、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

