

# 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

東部B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

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 小学校
			(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	
2	月	【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) 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 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	639kcal 20.3g 20.5g
3	火	抹茶パン 豚肉のマスタード焼き 米粉マカロニのガーリックソテー* 野菜のコンソメスープ	抹茶パン 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	585kcal 27.7g 20.9g
4	水	【桃の節句献立】 むぎ麦ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ 菜の花のおかかあえ 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	581kcal 26.1g 16.7g
5	木	むぎ麦ごはん 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 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	582kcal 27.1g 20.4g
6	金	むぎ麦ごはん 厚揚げのユーリンチーソースがけ ごぼうとひじきのごまサラダ* はるさめスープ	麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 マヨネーズ すりごま はるさめ	牛乳 厚揚げ 干しひじき 豚肉	しょうが 白ねぎ ごぼう とうもろこし さやいんげん たまねぎ にんじん キャベツ にら	しょうゆ 米酢 酒 塩 こしょう 中華スープ	595kcal 19.1g 20.3g
9	月	むぎ麦ごはん 鶏肉の中華風照り焼き* ほうれんそうのナムル 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 りょくとうもやし 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 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 塩	554kcal 31.7g 14.8g
10	火	【外国料理・フィンランド】 コッペパン リハプッラ (チキンミートボールのトマトソースがけ)* ピュッティパンス (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

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			(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	水	【郷土料理・特産物：富山県】 きょうどりょうり とくさんぶつ とやまけん 【郷土料理・特産物：富山県】 むぎ 麦ごはん しおこうじや ますの塩麴焼き ぎゅうにゅう 牛乳 だいこんと水菜のサラダ・和風ドレッシング みづな とうもろこし はくさい ごぼう にんじん こんにやく 青ねぎ 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 みづな とうもろこし はくさい ごぼう にんじん こんにやく 青ねぎ	酒 塩 みりん 出し昆布 削り節	552kcal 24.7g 13.7g
12	木	【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* はつぽうさい 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	595kcal 23.4g 13.2g
13	金	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん あ たらのから揚げ にしよく 二色こんにやくのすき焼き風煮 う 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 赤こんにやく こんにやく だいこん ごぼう にんじん	酒 しょうゆ みりん 酒かす 煮干し 塩	595kcal 27.4g 18.6g
16	月	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 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 りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ にんじん こまつな	酒 しょうゆ 中濃ソース 塩 こしょう 出し昆布 削り節	649kcal 27.3g 23.8g
17	火	【小学生卒業祝い献立】 しょうがくせいそつぎょういわ こんだて 【小学生卒業祝い献立】 こっぺパン 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)	コッペパン 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 塩 ハーブソルト こしょう ケチャップ ウスターソース	636kcal 29.4g 23.7g

※ 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 「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 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。
- 10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。
- 11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。
- 13日 二色こんにやくのすき焼き風煮は、赤こんにやくと黒こんにや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。

・・・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7,200円(2月分4,320円、3月分2,880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 →

