

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

東部A学校給食共同調理場(中央小、平野小、膳所小、富士見小、晴嵐小、石山小、南郷小、大石小)

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							
2	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく こうみや 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 はるさめ	牛乳 豚肉 チキンボール	白ねぎ チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ みりん 中華スープ	534kcal 25.4g 15.8g
3	火	【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 いわしの揚げびたし とりにく だいす にもの 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 じやがいも	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
4	水	【外国料理・イタリア】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく や 豚肉のバジル焼き プ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 マヨネーズ じやがいも オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく プロッコリー 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	610kcal 28.5g 26.1g
5	木	【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 なたね油 じやがいも	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	545kcal 23.7g 11.5g
6	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 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 鶏肉のプラウンシチュー	麦ごはん 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	582kcal 20.8g 21.1g
9	月	【郷土料理・特産物：青森県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのガーリック揚げ あ ごぼうサラダ しる こうやどうぶ 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	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	592kcal 24.6g 19.6g
10	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ あか はくさいの赤しそえ にこ 煮込みおでん	麦ごはん 上新粉 なたね油 じやがいも 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	566kcal 20.7g 19.2g
12	木	【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 照り焼きチキン だいこんサラダ・柑橘ドレッシング いかだちゅうがつこう 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	576kcal 23.2g 10.8g
13	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 しおや 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	542kcal 28.0g 15.3g

☆ 10日(火) 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個です。

日	曜	献 立 名	主な材 料				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	
16	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 ふうやきにく ビビンバ風焼肉 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 ごま油 すりごま トック じやがいも	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	562kcal 26.5g 15.4g
17	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりだんご 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 じやがいも	牛乳 チキンボール 花かつお 豚肉	たまねぎ はくさい こんにやく にんじん だいこん 青ねぎ	れんこん 米酢 しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	541kcal 21.5g 16.4g
18	水	こくとう 黒糖パン 牛乳 ぶたにく 豚肉のマスタード焼き や コーンポテト かぼちゃの豆乳ポタージュ	黒糖パン なたね油 じやがいも ホワイトルウ	牛乳 豚肉 豆乳	ににく とうもろこし かぼちゃ にんじん エリンギ パセリ	酒 粒入りマス タード しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	618kcal 28.2g 20.3g
19	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 えきたい 液体ココア さばのつけ焼き や ぶたじる 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 じやがいも	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	577kcal 27.0g 19.5g
20	金	ちゅうかめん 中華麺 牛乳 あつあ 厚揚げとひよこ豆のコロコロ揚げ まめ さつまいものマーマレード煮*	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	575kcal 20.7g 18.3g
24	火	しが 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 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	618kcal 23.4g 21.1g
25	水	コッペパン 牛乳 とりにく 鶏肉のトマトソース焼き や キャベツのカレーツナマヨ*	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	555kcal 29.7g 19.6g
26	木	ちゅうがくせいそつきよういわ 【中学生卒業お祝い献立】 せきはん 赤飯・ごましお とりにく 鶏肉のから揚げ あ 豚肉と野菜の煮物 ガトーショコラ	赤飯 ごましお でん粉 なたね油 じやがいも 三温糖 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	672kcal 27.5g 21.4g
27	金	むぎ 麦ごはん 牛乳 ひじきのうま煮 に さわらの照り焼き さつま汁 じる	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	538kcal 26.2g 15.5g

※ 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

12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。

24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。

・・・保護者の方へお願ひ・・・

●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

