

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	【 ^{せつぶん} 節分 ^{こんだて} 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} 鶏肉と ^{だいず} 大豆の ^{にもの} 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
3	火	^{ぎゅうにゅう} 牛乳 コッペパン 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	599kcal 24.0g 25.2g
4	水	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ぶたにく} 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
5	木	【 ^{しが} 滋 ^{さんぶつ} 質 ^た の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 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
6	金	むぎ 麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ほっけ ^{しおや} の塩焼き こまつなの煮びたし ^{あつあ} 厚揚げのみそ ^に 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
9	月	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト(B) たらの ^あ から揚げ ^{きりぼ} 切干しだいこんのキムチ炒め ^{いた} 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	545kcal 23.7g 11.5g
10	火	【 ^{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 ^{ぶたにく} 豚肉のバジル焼き ブロッコリーのサラダ・マヨネーズ チキンカチャトラ(^{とりにく} 鶏肉の ^{にこ} トマト煮込み) *	コッペパン 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	610kcal 28.5g 26.1g
12	木	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 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} けの汁(^{こうやどうふ} 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	592kcal 24.6g 19.6g
13	金	【おすすめカレー・ ^{のこ} 残さず ^た 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・ ^{かんきつ} 柑橘ドレッシング ^い 伊香立 ^{ちゅうがっこう} 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

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂 質
			② おもにエネルギーの もとになる	③ おもに体を つくる	④ おもに体の調子を 整える	その他	
16	月	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりだんご あまず 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 しょうゆ みりん 塩 出し昆布 削り節	541kcal 21.5g 16.4g
17	火	こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 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 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
18	水	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 ぶたじる 豚汁 はくさいとほうれんそうのしおこんぶ 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	577kcal 27.0g 19.5g
19	木	ちゅうかめん 中華麺 ぎゅうにゅう 牛乳 あつあ 厚揚げとひよこ豆のまめ 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 に 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	575kcal 20.7g 18.3g
20	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく ふうやきにく ビビンバ風焼肉 こまつなのナムル トックい 入りみそスープ	麦ごはん 三温糖 ごま油 すりごま トック じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	しょうが こまつな りょくとうもやし 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	562kcal 26.5g 15.4g
24	火	コッペパン ぎゅうにゅう 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	555kcal 29.7g 19.6g
25	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわらのて や 照り焼き ひじきのうま煮 に さつまい汁	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	538kcal 26.2g 15.5g
26	木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわのこめこてん 米粉天ぷら☆ はくさいのあか 赤しそあえ に 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	566kcal 20.7g 19.2g
27	金	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 赤飯・ごましお ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げ ぶたにく やさい にもの 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 じゃがいも 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

☆ 26日(木) 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。

※ 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

5 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。

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。

・・・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

