

# 令和5年 12月 こんだてひょう

今月の目標： 寒さに負けない食事をしよう

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			⑤ おもにエネルギーのもとになる	⑥ おもに体をつくる	⑦ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
1	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ ひじきのうま煮 さつま汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 さば 干しひじき 豚肉 みそ	しょうが 青ねぎ こんにゃく れんこん さやいんげん だいこん にんじん	酒 しょうゆ けずりぶし	649kcal 25.5g 25.9g	848kcal 32.7g 32.3g
4	月	【郷土料理・特産物：群馬県】 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 鶏肉のつけやき（とりめし）* ほうれんそうのツナマヨあえ* こしね汁*	麦ごはん ひまわり油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉 豆腐 みそ	しょうが ほうれんそう キャベツ こんにゃく しいたけ にんじん ごぼう 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	563kcal 29.4g 17.8g	725kcal 36.7g 20.9g
5	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さらさあ あじの更紗揚げ* みかん がんもどきと根菜の煮物	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 あじ がんもどき 鶏肉	しょうが だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ みかん	酒 カレー粉 しょうゆ みりん けずりぶし	653kcal 28.2g 22.2g	835kcal 36.0g 26.8g
6	水	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかかあえ とうふい とりだんごじる 豆腐入り鶏団子汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも	牛乳 豚肉 花かつお チキンボール 豆腐	しょうが キャベツ ブロッコリー えのきたけ にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし 塩	575kcal 28.2g 19.6g	741kcal 35.2g 23.3g
7	木	【外国料理・スイス】 がいこくりょうり コッペパン・ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 マッシュポテト プラートヴルスト (フランクフルトのマスタートソースかけ) ベルナープラッテ とりにく やさい にこ (鶏肉と野菜の煮込み)	コッペパン ブルーベリージャム ひまわり油 はちみつ じゃがいも	牛乳 フランクフルト 鶏肉	パセリ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー にんにく	白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	600kcal 24.3g 21.9g	754kcal 30.1g 26.6g
8	金	【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) とりにく 鶏肉のから揚げ はっほうさい 八宝菜 ごぼうサラダ	麦ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング すりごま ひまわり油	のむヨーグルト (B) 鶏肉 豚肉	にんにく ごぼう さやいんげん とうもろこし はくさい たまねぎ にんじん たけのこ 乾しいたけ	酒 しょうゆ 中華スープ	576kcal 25.9g 13.7g	758kcal 33.0g 17.9g
11	月	【滋賀の産物を食べようデー】 しが さんぶつ た おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ いそべあ はくさいの甘酢あえ* とりにく あか 鶏肉と赤こんにゃくの煮物	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油	牛乳 わかさぎ あおのり 牛乳 鶏肉 厚揚げ	はくさい カラーピーマン だいこん 赤こんにゃく ごぼう さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし	563kcal 22.7g 17.1g	725kcal 28.0g 19.9g
12	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チキンハンバーグ いろど やさい 彩り野菜サラダ・和風ドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング ハヤシルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	だいこん こまつな カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	ケチャップ ウスターソー ス こしょう 塩	612kcal 23.1g 21.3g	790kcal 28.7g 25.5g

日	曜	献立名	主 材				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	小学校	中学校
13	水	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらの幽庵焼き みずなとだいこんのサラダ ・ サウザンドレッシング こうやどうふ やさい にもの 高野豆腐と野菜の煮物	麦ごはん ひまわり油 サウザンドレッシング 三温糖	牛乳 さわら 高野豆腐 鶏肉	ゆず果汁 みずな だいこん たまねぎ にんじん 乾しいたけ さやいんげん こんにゃく	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし	595kcal 28.9g 22.0g	761kcal 37.0g 25.4g
14	木	【お楽しみ献立】 こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 ローストチキン野菜ぞえ* コンソメスープ こめこ 米粉いちごケーキ	黒糖パン ひまわり油 オリーブ油 ケーキ(米粉いちご)	牛乳 鶏肉 ハム	カラーピーマン ぶなしめじ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	629kcal 30.2g 20.7g	761kcal 37.3g 23.2g
15	金	【冬至献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ かぼちゃの鶏そぼろ煮 とり に ぶたじる 豚汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 むらさきいか 鶏ひき肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ	酒 しょうゆ けずりぶし	634kcal 27.8g 21.4g	817kcal 34.6g 25.6g
18	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく こうみや 豚肉の香味焼き ひよこ豆入りポテトサラダ とうふ じる 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも ひよこまめ マヨネーズ	牛乳 豚肉 蒸しかまぼこ わかめ 豆腐	青ねぎ にんにく とうもろこし たまねぎ にんじん こまつな	酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	578kcal 26.1g 19.6g	744kcal 32.5g 23.3g
19	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ きりぼ 切干しだいこんのはりはり炒め にく 肉じゃが	麦ごはん 上新粉 なたね油 三温糖 ごま油 じゃがいも ひまわり油	牛乳 焼き竹輪 豚肉	切干しだいこん りよくとうもやし たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	578kcal 20.2g 16.8g	813kcal 27.2g 23.4g
20	水	【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) かぼちゃと厚揚げのコロコロ揚げ* カリフラワーのドレッシングあえ わにしやうがっこう 和邇小学校おすすめカレー	麦ごはん 上新粉 なたね油 柑橘ドレッシング じゃがいも ひまわり油 カレールウ	のむヨーグルト (A) 厚揚げ 牛肉	かぼちゃ キャベツ カリフラワー たまねぎ とうもろこし 赤こんにゃく ピーマン	塩 ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	580kcal 16.8g 13.0g	751kcal 21.1g 16.4g

☆ 19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、中学生は2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・・・

※ エネルギー、たんぱく質、脂質の値は小学校3・4年生の1食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

- 4日 群馬県は、「上州地鶏」を代表とする鶏肉の生産が盛んです。焼いたれをかけた鶏肉をごはんの上のせて、どんぶりのようにして食べる「とりめし」が有名です。また、ほうれんそうやキャベツが多く栽培されており、キャベツの産地としては「嬭恋村」が有名です。「こしね汁」は、群馬県の特産物である、こんにゃく、しいたけ、ねぎが入った実だくさんの汁物です。こんにゃくの「こ」、しいたけの「し」、ねぎの「ね」の頭文字をとって、名前がつけられました。□
- 7日 「ブラートヴルスト」の「ブラート」は「焼く」、「ヴルスト」は「ソーセージ」という意味です。給食では、白ワイン、はちみつ、マスタード、しょうゆで作ったソースをかけて提供します。また、「ベルナープラッテ」は、「ベルンの皿」という意味で、いろいろな野菜が入っている、体が温まるポトフのような煮込み料理です。
- 11日 「わかさぎの磯辺揚げ」に使用する、わかさぎは、漁獲の際、えびとかに一緒に水揚げされており、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵、乳、小麦、大豆を使用していますが、ライン洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。

・・・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。

12月分の口座振替日は1月29日(月)です。納付予定額は、小学校3,360円、中学校4,060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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市HPをご確認下さい。