

# 令和6年 1月 こんだてひょう

今月の目標： 感謝して食べよう

☆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	
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	①赤 おもに体をつくる	③緑 おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
11	木	レーズンパン <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 いかのバジル揚げ* キャベツのサラダ ミネストローネ	レーズンパン でん粉 三温糖 なたね油 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ オリーブ油	牛乳 むらさきいか 鶏肉	キャベツ トマト にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく	酒 塩 バジルソース トマトピューレ ケチャップ コンソメ こしょう	641kcal 26.3g 23.9g	816kcal 32.7g 29.2g
12	金	おおつさんむぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん 牛乳 チキンハンバーグのおろしソースかけ ちゃんこ鍋風 <sup>なべふう</sup> 豆乳プリンタルト <sup>とうにゅう</sup>	麦ごはん ひまわり油 三温糖 はるさめ タルト(プリン)	牛乳 チキンハン バーグ 豚肉	だいこん えのきたけ はくさい にんじん しゅんぎく	しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ 塩	666kcal 25.1g 23.0g	827kcal 30.8g 26.0g
15	月	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん のむヨーグルト(B) ちくわの磯辺揚げ☆ きんぴらごぼう <sup>こうやどうふ</sup> 高野豆腐 <sup>にもの</sup> の煮物	発芽玄米ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	のむヨーグル ト(B) 焼き竹輪 あおのり 豚肉 高野豆腐 鶏肉	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん けずりぶし	545kcal 20.9g 13.3g	800kcal 28.9g 22.7g
16	火	ソフトめん <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 フライドポテト ほうれんそうと鶏ささ身のサラダ ハヤシシチュー	ソフトめん じゃがいも なたね油 マヨネーズ ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 鶏ささ身 豚肉	ほうれんそう りよくとうもやし たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソ ース コンソメ こしょう	573kcal 23.0g 21.1g	734kcal 28.8g 25.2g
17	水	おおつさんむぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん 牛乳 さばのつけ焼き れんこんの鶏そぼろ炒め* だいこん <sup>しる</sup> 大根のみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 油揚げ わかめ みそ	れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し	560kcal 25.7g 20.9g	731kcal 33.0g 25.7g
18	木	【外国料理・ニュージーランド】 げんまい 玄米ロール <sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 オニオンスープ ホキフライきのこソースかけ* ポットローストパンプキン (かぼちゃと豚肉のハーブ煮)*	玄米ロール でん粉 なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ オリーブ油	牛乳 ホキ 豚肉	ぶなしめじ えのきたけ かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう 白ワイン タイム コンソメ	658kcal 26.8g 23.9g	841kcal 34.1g 29.1g
19	金	おおつさんむぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん 牛乳・液体コーヒー とりこ 鶏肉のねぎ焼き* はくさい あまず 白菜の甘酢あえ さといもとがんもどきの煮物*	麦ごはん 液体コーヒー(牛 乳用) ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 鶏肉 がんもどき	白ねぎ はくさい だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 けずりぶし	574kcal 28.0g 14.2g	729kcal 34.9g 16.2g

## 「学校給食週間特別献立」 22日(月)～26日(金)

22	月	【まごは(わ)やさしい献立-豆・野菜】 おおつさんむぎ <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ にく 厚揚げの肉みそかけ とり 鶏じゃが いよかん	麦ごはん なたね油 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ 鶏肉	しょうが 白ねぎ たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん いよかん	しょうゆ みりん ケチャップ けずりぶし	583kcal 22.2g 16.6g	747kcal 27.3g 19.3g
----	---	--	---------------------------------------	--------------------------------------	---	-------------------------------	---------------------------	---------------------------

☆ 15日(月)ちくわの磯辺揚げ 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。

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	中学校
23	火	【まごは(わ)やさしい献立-海藻】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のカレー揚げ 豆腐のみそ汁 キャベツと海藻の和えもの	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 鶏肉 くきわかめ 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 煮干し	582kcal 27.3g 19.5g	749kcal 34.0g 23.1g
24	水	【まごは(わ)やさしい献立 -ごま・魚・きのこ】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き きのこのすまし汁 ほうれんそうのごま和え	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 すりごま 三温糖	牛乳 さわら みそ 鶏肉	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 乾しいたけ たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	544kcal 26.5g 19.5g	709kcal 34.0g 23.5g
25	木	【まごは(わ)やさしい献立-いも】 バターリッチパン 牛乳 とりにく 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・イタリアンドレッシング 豆乳入りじゃがいものポタージュ*	バターリッチパン マーマレード ひまわり油 イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	595kcal 29.3g 19.2g	747kcal 36.5g 22.5g
26	金	【滋賀の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 もろこのから揚げ あつあ 厚揚げとこまつなの煮びたし ね 根こんぼ*	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 厚揚げ 鶏肉	こまつな りよくとうもやし にんじん だいこん ごぼう 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	566kcal 21.8g 17.8g	728kcal 26.8g 20.9g
29	月	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き 厚揚げの中華煮 もやしとピーマンの和えもの	麦ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんにく 青ねぎ しょうが にんじん りよくとうもやし キャベツ ピーマン 乾しいたけ たまねぎ たけのこ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	585kcal 28.1g 18.3g	754kcal 35.1g 21.5g
30	火	おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 赤魚の竜田揚げ みずなとキャベツのサラダ のっぺい汁	麦ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング	牛乳 赤魚 鶏肉	しょうが みずな キャベツ だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	酒 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	554kcal 23.8g 18.6g	717kcal 30.4g 22.1g
31	水	【おすすめカレー-残さず食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) や 焼きフランクフルト だいこんサラダ・和風ドレッシング 瀬田南小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 牛肉	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん 白ねぎ ほうれんそう	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	603kcal 19.1g 17.1g	781kcal 24.2g 22.0g

※ 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年生の一食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

- 18日 「ホキ」はニュージーランドでよくとれる魚の一つです。「ポットローストパンプキン」は、ニュージーランドの定番料理として有名で、鍋で蒸し焼きにした料理のことです。給食では、かぼちゃと豚肉を、白ワインとハーブを使って蒸し煮にします。
- 26日 「もろこのから揚げ」に使用するもろこは、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。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。
- 22～26日 学校給食週間です。この週間は、学校給食について理解を深め、食べ物の命や給食を作る人たちに感謝するとともに、食べ物を大切にしようという目的があります。今年度のテーマは「感謝して食べよう～まごは(わ)やさしい食材を使った給食を味わって食べよう～」です。積極的に摂取してほしい食品【豆類・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜類・魚類・しいたけ(きのこ類)・いも類】を取り入れました。また、滋賀県の産物も登場します。

・・・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。1月分の口座振替日は2月28日(水)です。納付予定額は、小学校3,600円、中学校4,350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。