

# 令和7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
9 木	コッペパン 牛乳 ローストチキン野菜ぞえ ハッシュドポーク タルト (ブルーベリー)	コッペパン なたね油 でん粉 ハヤシルウ タルト (ブルーベリー)	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく カラーピーマン たまねぎ エリンギ にんじん トマト	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん ケチャップ ウスターソース	663kcal 31.0g 21.0g	810kcal 38.2g 24.9g
10 金	白ごはん (大津産米) 揚げポークしゅうまい☆ ナムル トック入りスープ	白ごはん なたね油 ごま油 三温糖 トック	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ ら とうもろこし	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	564kcal 20.0g 16.4g	797kcal 26.7g 23.8g
14 火	白ごはん (大津産米) 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのおひたし みそ煮込みおでん	白ごはん なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 がんもどき みそ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん こんにゃく だいこん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩	562kcal 28.5g 17.1g	723kcal 35.6g 20.0g
15 水	【かみかみデー】 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(B) さわらの竜田揚げ 紅白なます 煮しめ	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さといも	のむヨーグルト (B) さわら 鶏肉	しょうが だいこん にんじん こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん 削り節	561kcal 24.3g 13.5g	747kcal 31.8g 18.1g
16 木	コッペパン 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのあえもの 鶏肉と野菜のカレー煮	コッペパン でん粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが キャベツ りよくとうもやし カラーピーマン たまねぎ だいこん にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	605kcal 27.0g 21.9g	766kcal 33.6g 26.5g
17 金	白ごはん (大津産米) さばのつけ焼き だいこんとみずなのサラダ 和風ドレッシング	白ごはん なたね油 和風ドレッシング はるさめ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん みずな はくさい ぶなしめじ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	570kcal 29.2g 19.1g	742kcal 37.4g 23.3g

## 「学校給食週間特別献立」 20日 (月) ~ 24日 (金)

20 月	【発酵食品について知ろう】 白ごはん (大津産米) 豚肉とたまねぎの塩こうじ焼き* 納豆 のっぺい汁	白ごはん 塩麴 なたね油 じゃがいも でん粉	牛乳 豚肉 納豆 (たれ付) 鶏肉	たまねぎ こんにゃく にんじん りよくとうもやし 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	555kcal 28.9g 16.8g	716kcal 36.2g 19.7g
21 火	【近江牛を味わおう】 白ごはん (大津産米) かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ はるさめの甘酢あえ 近江牛肉じゃが	白ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 (近江牛)	かぼちゃ りよくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 しょうゆ 米酢 みりん 削り節	634kcal 20.9g 21.2g	817kcal 25.7g 25.3g
22 水	【滋養の産物を食べようデー】 白ごはん (大津産米) もろこの磯辺揚げ 打ち豆入りかす汁* かんぴょうのキムチ炒め*	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 もろこ あおのり 豚肉 鶏肉 打ち豆 (大豆) みそ	かんぴょう こまつな キムチ (はくさい) だいこん ごぼう 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 中華スープ 酒かす 煮干し	568kcal 24.3g 18.9g	732kcal 30.0g 22.3g

☆ 10日(金) 揚げポークしゅうまい

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

日曜	献立名	主 材				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 木	【発酵の働きについて知ろう（パン）】 玄米ロール 牛乳 チキンハンバーグケチャップソース キャベツとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング 豆乳コーンポタージュ	玄米ロール なたね油 三温糖 フレンチドレッシング ホワイトルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豆乳	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	688kcal 26.9g 26.2g	869kcal 33.7g 31.1g
24 金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん（大津産米） のむヨーグルト（A） フランクフルト はくさいと鶏ささ身の塩昆布あえ* 仰木小学校おすすめカレー	白ごはん なたね油 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 鶏ささ身 塩昆布 牛肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし りんごピューレ	みりん 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう	597kcal 19.8g 16.9g	775kcal 25.2g 21.7g
27 月	白ごはん（大津産米） 牛乳 揚げ鶏の甘酢かけ 五目野菜あんかけスープ じゃがいもとツナのあまから煮*	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フレーク 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ 青ねぎ	塩 米酢 しょうゆ みりん 酒 削り節 中華スープ	623kcal 26.8g 19.5g	803kcal 33.3g 23.1g
28 火	白ごはん（大津産米） 牛乳 ほっけの塩焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそそぼろ煮	白ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ しょうが	塩 みりん しょうゆ 削り節	610kcal 27.7g 20.4g	791kcal 35.4g 24.5g
29 水	白ごはん（大津産米） 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はくさいの赤しそあえ 豚肉と野菜の煮物	白ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚肉	はくさい キャベツ 赤しそ だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 削り節	565kcal 19.5g 18.2g	809kcal 26.3g 26.7g
30 木	【外国料理・スイス】 コッペパン 牛乳・液体ココア ますのレモンソース コーンポテト ベルナープラッテ（鶏肉と野菜の煮込み）	コッペパン 液体ココア 上新粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	591kcal 30.0g 18.7g	745kcal 38.4g 22.6g
31 金	白ごはん（大津産米） 牛乳 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじきのうま煮 豚汁	白ごはん マヨネーズ なたね油 三温糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 干しひじき 焼き竹輪 豚肉 みそ	さやいんげん にんじん りょくとうもやし だいこん 青ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 削り節	552kcal 28.9g 16.5g	710kcal 36.1g 19.2g

☆ 29日（水）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年生の一食当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

22日「もろこの磯辺揚げ」に使用されるもろこは、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。

20～24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～発酵食品について知ろう～」です。いろいろな発酵食品の他、近江牛や赤こんにゃくなどの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（金）です。

納付予定額は、小学校3,840円、中学校4,640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。

●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。