

令和4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

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 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	
1	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 実だくさんのすまし汁	麦ごはん さつまいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	553kcal 25.5g 14.0g
2	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかにかりんあげ ごぼうのうま煮 さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さつまいも 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	581kcal 25.1g 12.4g
5	月	【冬至献立】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ はくさいのゆずあえ 煮込みおでん	麦ごはん かぼちゃコロッ ケ なたね油 さといも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ	はくさい にんじん ゆず果汁 こんにゃく だいこん さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 酒 けずりぶし	641kcal 21.5g 19.4g
6	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ キャベツとツナのあえもの 田上小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) チキンハンバ ーグ まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ れんこん	しょうゆ 塩 みりん ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	639kcal 24.0g 17.2g
7	水	コッペパン ぎゅうにゆう 牛乳 フランクフルト 野菜のケチャップソテー* とうにゆうい 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	601kcal 25.5g 23.0g
8	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんとひじきのしそサラダ 肉じゃが	麦ごはん ひまわり油 しそドレッシン グ じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏ささ身 干しひじき 豚肉	れんこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	594kcal 28.5g 20.7g
9	金	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げおろしソース はなやさい 花野菜のかつおあえ とうふ 豆腐とたまねぎのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 豆腐 みそ	だいこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	582kcal 27.5g 17.8g
12	月	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 すぶたふう 酢豚風 ごま坦タスープ ゼリー (ライチー)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 はるさめ ねりごま ゼリー (ライチー)	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ	カラービーマン たまねぎ しょうが にんじん りよくとうもやし チンゲンサイ	塩 みりん しょうゆ ケチャップ トウバンジャ ン 中華スープ 酒 米酢	647kcal 25.5g 20.8g
13	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き ほうれんそうのおひたし キムチ鍋風	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	ほうれんそう りよくとうもやし キムチ はくさい にんじん 白ねぎ	塩 こしょう しょうゆ けずりぶし 中華スープ 酒	565kcal 27.4g 21.0g

日	曜	献立名	主 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
14	水	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・カナダ】 コッペパン・メープルジャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく 鶏肉のバーベキューソース ガーリックマヨポテト* オニオンスープ	コッペパン メープルジャム ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう ウスターソー ス ケチャップ しょうゆ コンソメ	606kcal 29.6g 20.9g
15	木	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 大津産麦ごはん や 焼きししやも☆ かぼちゃのカレー風味サラダ* とうふい ^{とりだんご} 鶏団子汁 豆腐入り	麦ごはん オリーブ油	牛乳 ししやも チキンボール 豆腐	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	531kcal 20.6g 17.0g
16	金	【 ^{きょうどりょうり} 郷土料理・ ^{とくさんぶつ} 特産物： ^{いわてけん} 岩手県】 おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 大津産麦ごはん あつあ ^{でんがく} 厚揚げ田楽 ^{だいこん} わかめと大根のサラダ いもの ^{こじる} 子汁	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 和風ドレッシング さといも	牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ わかめ 鶏肉	にんにく だいこん にんじん こんにやく こまつな ごぼう	みりん 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	549kcal 20.5g 18.1g
19	月	【 ^{しが} 滋賀の ^{さんぶつ} 産物を ^た 食べようデー】 おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 大津産麦ごはん わかさぎの ^{たつたあ} 竜田揚げ あか ^に 赤こんにやくとじゃがいものうま煮 う ^{まめじる} まめ汁 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにやく だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し	566kcal 22.0g 19.4g
20	火	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 大津産麦ごはん ちくわの ^あ カレー揚げ☆ だいこん ^{かんまつ} サラダ・柑橘ドレッシング すき ^や 焼き ^{ふうに} 風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 柑橘ドレッシング 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏肉 焼き豆腐	だいこん カレービーマン こまつな たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにやく 青ねぎ	カレー粉 しょうゆ	568kcal 21.0g 17.2g
21	水	【 ^{たの} お楽しみ ^{こんだて} 献立】 こくとう ^{ぎゅうにゅう} 黒糖パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく 鶏肉のオーロラソースかけ やさい ^に 野菜のスープ煮込み ^に ガトーショコラ	黒糖パン マヨネーズ ひまわり油 じゃがいも ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酒 ケチャップ コンソメ	677kcal 30.9g 24.1g

☆ 15日(木) 焼きししやも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾です。

☆ 20日(火) ちくわのカレー揚げ 小学生は低学年・中学年:1個、高学年: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

- 5日 冬至とは、一年の中で一番昼の時間が短い日のことをいいます。「ん」が2つつく食べ物を食べると運を呼び寄せ、さらに、南瓜(なんきん・かぼちゃ)はビタミンが多く含まれているので、栄養がとれて、寒い冬を乗り切れるといわれています。
- 6日 田上小学校の児童が考えてくれたカレーは、栄養がたくさんとれるように、滋賀県の名物である近江牛と冬野菜を入れてくれました。味わっていただきましょう。
- 14日 楓(メープル)の木は、カナダのシンボルとされている木で、国旗のデザインにもなっています。楓の樹液を煮詰めてつくられたメープルシロップは、カナダの食事には欠かせないものになっています。
- 16日 「厚揚げ田楽」と「いもの子汁」は、岩手県で昔から親しまれている郷土料理です。また、岩手県ではわかめの養殖が盛んなため、サラダに取り入れました。
- 19日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用するわかさぎは、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。

・・・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30日(月)です。

納付予定額は、小学校3,600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。