

令和5年 1月 こんだてひょう

今月の目標： 感謝して食べよう

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	
12	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 豚肉のガーリック焼き れんこんの梅風味 さつまいものみそ汁	麦ごはん さつまいも	牛乳 豚肉 鶏ささ身 花かつお 油揚げ みそ	にんにく れんこん りょくとうもやし 梅肉 にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	558kcal 27.4g 15.7g
13	金	【外国料理・サモア】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう あ 大津産麦ごはん 牛乳 揚げあじ はるさめと豚肉の炒め物* カレモア(サモア風カレー煮)*	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ ひまわり油 三温糖 さといも カレールウ	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉	しょうが りょくとうもやし カレーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ カレー粉 中華スープ 塩	643kcal 27.8g 22.3g
16	月	はつがげんまい ぎゅうにゆう 発芽玄米ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ はくさいのおかかあえ のっぺい汁	発芽玄米ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 むらさきいか 花かつお 鶏肉 油揚げ	しょうが はくさい こまつな こんにゃく ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	567kcal 25.0g 17.7g
17	火	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ チンゲンサイの炒め物 ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 でん粉 ピーフン	牛乳 ポークハンバー グ まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	ぶなしめじ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ 青ねぎ	みりん しょうゆ 酒 中華スープ 塩	634kcal 23.1g 19.5g
18	水	コッペパン ぎゅうにゆう 牛乳 ホキのフリット* とりにく にこ 鶏肉のトマト煮込み ケーキ(レモン)	コッペパン でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも オリーブ油 ケーキ(レモン)	牛乳 ホキ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	酒 塩 こしょう バジル コンソメ ケチャップ	664kcal 28.2g 23.3g
19	木	おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ローストチキン だいこんとみずなのサラダ ・コーンドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	酒 しょうゆ 塩 こしょう ケチャップ ウスター ソース	589kcal 27.2g 19.2g
20	金	ソフトめん ぎゅうにゆう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ポテトサラダ・マヨネーズ ごもくやさいじる じた 五目野菜汁みそ仕立て*	ソフトめん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 焼き竹輪 豚肉 油揚げ みそ 豆みそ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい 乾しいたけ 青ねぎ	塩 しょうゆ 煮干し	598kcal 24.2g 23.7g
「学校給食週間特別献立」 23日(月)~27日(金)							
23	月	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのしそ揚げ* おうみぎゆう どん ぐ 近江牛そぼろ丼の具* とうふ やさい した 豆腐と野菜のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛ひき肉 豆腐 わかめ みそ	青じそ たまねぎ 赤こんにゃく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん こしょう 煮干し	575kcal 21.7g 20.0g

☆ 20日(金) 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。

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	
24	火	【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) だいず 大豆とひよこまめのしやりしやり揚げ ブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング かたしやうがっこう 堅田小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ ひまわり油	のむヨーグルト(A) 大豆 牛肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム れんこん	塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	664kcal 19.0g 22.5g
25	水	【パンをおいしく味わおう】 コッペパン・ブルーベリージャム 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ コーンポテト ポトフ	コッペパン ブルーベリージャム でん粉 なたね油 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	663kcal 30.0g 24.6g
26	木	【コラボ給食・地元食材をおいしく味わおう】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 おうみぎゆう 近江牛とたまねぎの鉄板焼き おおつさん 大津産キャベツとハムの塩昆布あえ* とりにく やさい にももの 鶏肉と野菜の煮物	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 牛肉 ハム 塩昆布 鶏肉	たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	560kcal 26.4g 17.6g
27	金	【和食をおいしく味わおう】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き にく 肉じゃが いやかん	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぎんざけ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん いやかん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	567kcal 26.1g 17.6g
30	月	【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) さわらの 竜田揚げ こうはく 紅白なます に 煮しめ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さといも ひまわり油	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 けずりぶし	578kcal 24.4g 13.6g
31	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゆうにゆう 牛乳 ぶたにく こうみ 豚肉の香味だれ はくさいとツナのあえもの トック入り野菜スープ	麦ごはん 三温糖 トック	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	しょうが 青ねぎ レモン果汁 はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし にら	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	581kcal 27.8g 15.4g

※ 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

13日 南太平洋にある島国サモアでは、おもに島のまわりでとれる魚を主菜とされており、給食ではあじを揚げて提供します。はるさめは、野菜と一緒に食べられているそうです。「カレモア」は、肉と野菜を炒め、中華スープとカレー粉で味つけた料理です。「モア」は、「鶏肉」のことです。

23～27日 学校給食週間です。今年度のテーマは「感謝して食べよう～給食をおいしくいただきます・自分たちでできるフードロス削減を考えよう～」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。一人ひとりが残さず食べることの大切さを考えてみる一週間にしましょう。

・・・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(火)です。

納付予定額は、小学校3,360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。