

# 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

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 な 材 料				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 金	おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 あじの更紗揚げ* がんもどきと根菜の煮物 みかん	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	662kcal 28.2g 22.2g
4 月	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 りょくとうもやし 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	580kcal 20.2g 16.8g
5 火	【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 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	647kcal 27.7g 22.4g
6 水	コッペパン 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	コッペパン 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	630kcal 26.4g 24.9g
7 木	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく からあげ ごぼうサラダ はっほうさい 八宝菜	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	579kcal 25.9g 13.7g
8 金	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 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 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	571kcal 28.2g 19.1g
11 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 わかめのすまし汁	麦ごはん 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	573kcal 26.1g 19.1g
12 火	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ ぎゅうにゅう 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの磯辺揚げ 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 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	553kcal 22.7g 17.1g

☆ 4日(月) 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  な  材  料				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			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	
13	水	<sup>がいこくりょうり</sup> <b>【外国料理・スイス】</b> コッペパン・ブルーベリージャム <sup>ぎゅうにゅう</sup> 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ドソースかけ) <sup>とりにく やさい にこ</sup> ヘルナープラッテ (鶏肉と野菜の煮込み)	コッペパン ブルーベリージャム はちみつ ひまわり油 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	593kcal 24.2g 21.2g
14	木	<b>【おすすめカレー・残さず食べようデー】</b> <sup>おおつさんむぎ</sup> 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) <sup>あつあ</sup> <sup>あ</sup> 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 <sup>わにしょうがっこう</sup> 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 赤こんにやく 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	583kcal 16.8g 13.0g
15	金	<sup>きょうどりょうり</sup> <sup>とくさんぶつ</sup> <sup>ぐんまけん</sup> <b>【郷土料理・特産物：群馬県】</b> <sup>おおつさんむぎ</sup> <sup>ぎゅうにゅう</sup> 大津産麦ごはん 牛乳 <sup>とりにく</sup> 鶏肉のつけやき (とりめし)* ほうれんそうのツナマヨあえ* <sup>じる</sup> こしね汁*	麦ごはん 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 こんにやく 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	554kcal 29.4g 16.8g

日	曜	献立名	主 材 料				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			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	
18	月	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 れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ けずりぶし	646kcal 25.5g 25.9g
19	火	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 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 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	594kcal 28.8g 22.0g
20	水	【お楽しみ献立】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 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 オリーブ油 ケーキ(米粉いちご)	牛乳 鶏肉 ハム	カレーピーマン 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	624kcal 30.2g 20.2g

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

### ★こんだてから

- 12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。
- 13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。
- 15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。焼いてたれをかけた鶏肉をごはんの上ののせて、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「孺恋村」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。

・・・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。