

令和2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

北部学校給食共同調理場(小松小・木戸小・和邇小・小野小・伊香立小・真野小・真野北小・堅田小・仰木小・仰木の里小・仰木の里東小・雄琴小・坂本小・伊香立中・真野中・堅田中・仰木中)

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	
			②黄 おもにエネルギーのもとになる	②赤 おもに体をつくる	②緑 おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
1	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ますのムニエル ごぼうのサラダ オニオンスープ	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 ごまドレッシング すりごま オリーブ油	牛乳 ます 鶏肉	ごぼう カレーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	617kcal 26.1g 19.9g	800kcal 33.5g 24.0g
2	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ はるまき 揚げ春巻 ナムル とりにく とわかめのスープ	麦ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 いりごま	牛乳 春巻 わかめ 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	586kcal 17.3g 20.7g	710kcal 20.4g 21.4g
3	木	【かみかみデー】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく からあ 豚肉の唐揚げバジル風味 ひじきのサラダ* とうにゅう 豆乳コーンポタージュ	黒糖パン でん粉 ひまわり油 ごまドレッシング 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 干しひじき 豆乳	ごぼう さやいんげん とうもろこし たまねぎ にんじん	塩 こしょう バジル しょうゆ コンソメ	700kcal 30.3g 23.6g	886kcal 37.8g 28.6g
4	金	きょうどりょうり とくさんぶつ さいたまけん 【郷土料理・特産物：埼玉県】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かてめし おつきりこみ スティックケーキ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ほうとう スティックケーキ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 みそ	にんじん ごぼう 乾しいたけ かぼちゃ はくさい こまつな 白ねぎ	しょうゆ けずりぶし 酒 塩 煮干し	641kcal 23.4g 16.4g	798kcal 28.5g 18.1g
7	月	こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き えだまめ やさい 野菜のトマトスープ	米粉入りパン ひまわり油 オリーブ油 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく えだまめ かぼちゃ キャベツ なす たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ 酒 こしょう 塩 コンソメ	629kcal 32.8g 24.6g	794kcal 41.1g 30.1g
8	火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほし 星のコロッケ やさい いたもの ツナと野菜の炒め物 ちゅうかふうじる 中華風汁*	麦ごはん 星のコロッケ ひまわり油 はるさめ	牛乳 まぐろ・油漬フ レーク ちらしかまぼこ (星) 鶏肉	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ オクラ にんじん 乾しいたけ 青ねぎ	しょうゆ みりん 塩 こしょう 中華スープ	633kcal 19.9g 21.3g	804kcal 24.0g 25.1g
9	水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ たつた あ じゃがいものそぼろ煮 さわにわん 沢煮椀	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 豚肉	しょうが にんじん だいこん ごぼう たけのこ 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ	687kcal 26.8g 24.2g	896kcal 34.3g 30.1g
10	木	げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ あ カットコーン にんじんの豆乳ポタージュ	玄米ロール でん粉 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 むらさきいか 豆乳	しょうが とうもろこし にんじん たまねぎ エリンギ パセリ	酒 塩 しょうゆ コンソメ こしょう	695kcal 28.0g 23.4g	865kcal 34.2g 28.1g
11	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きぎざの南蛮漬け なんばんづ あつあ 厚揚げとだいこんの煮物 にもの みかん	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんざげ 鶏肉 厚揚げ	青ねぎ だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん みかん	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし みりん	617kcal 26.4g 17.8g	791kcal 33.7g 21.4g
14	月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 フランクフルト マッシュポテト とりだんご やさい 鶏団子と野菜のトマト煮込み*	コッペパン ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 フランクフルト チキンボール	とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ ぶなしめじ	塩 こしょう ケチャップ トマト ピューレー コンソメ	644kcal 24.6g 26.1g	815kcal 30.5g 32.0g

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
15 火	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き キャベツのごまあえ とうふ あぶらあ しる 豆腐と油揚げのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 いりごま	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	592kcal 28.1g 19.0g	759kcal 35.1g 22.5g
16 水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 フライドポテト いろど やさい 彩り野菜・フレンチドレッシング ハッシュドポーク	麦ごはん じゃがいも ひまわり油 フレンチドレッシング ハヤシルウ	牛乳 豚肉	だいこん こまつな にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 ケチャップ ウスター ソース こしょう	669kcal 20.4g 24.5g	848kcal 25.0g 28.4g
17 木	ぎゅうにゅう バターリッチパン 牛乳 あじのワインソース やさい 野菜のスープ煮 もやしとコーンのサラダ かんきつ ・柑橘ドレッシング	バターリッチパン 上新粉 ひまわり油 三温糖 柑橘ドレッシング	牛乳 あじ 鶏肉	りょくとうもやし カラーピーマン とうもろこし たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ だいこん さやいんげん	塩 こしょう 赤ワイン ウスター ソース コンソメ	585kcal 28.9g 19.1g	739kcal 36.9g 23.0g
18 金	しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ おおつさんまい ぎゅうにゅう 麦ごはん (大津産米) 牛乳 もろこのかりん揚げ うめふうみ う まめじる キャベツともやしの梅風味 打ち豆汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 鶏ささ身 打ち豆 (大豆) 油揚げ みそ	しょうが キャベツ りょくとうもやし 梅肉 だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん 煮干し	619kcal 24.0g 20.4g	794kcal 29.7g 24.3g
21 月	ぎゅうにゅう バーガーパン 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ カレーキャベツ パンプキンスープ	バーガーパン ひまわり油 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 ポークハンバー グ まぐろ・油漬フ レーク	キャベツ かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ	ウスター ソース ケチャップ カレー粉 塩 コンソメ こしょう	685kcal 23.6g 24.0g	871kcal 29.3g 29.4g
22 火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ のむヨーグルト 麦ごはん のむヨーグルト だいず あ 大豆しゃりしゃり揚げ わふう こまつなのサラダ・和風ドレッシング まのきたしよ 真野北小おすすめカレー	麦ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも はちみつ カレールウ	のむヨーグルト 大豆 牛肉	こまつな カラーピーマン りょくとうもやし たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	669kcal 19.1g 19.4g	888kcal 24.8g 25.0g
23 水	むぎ ぎゅうにゅう 麦ごはん 牛乳 やさい 野菜チップス きりほ 切干しだいこんのはりはりあえ すき や ふうに 焼き風煮	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖	牛乳 牛肉 焼き豆腐	かぼちゃ 青ねぎ グリーンピース 切干しだいこん りょくとうもやし はくさい たまねぎ にんじん 糸こんにゃく	塩 しょうゆ 米酢	605kcal 19.4g 17.6g	777kcal 23.7g 20.6g

※ 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、脂質の小学校の値は3・4年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 4日 埼玉県郷土料理の「かてめし」は、米が貴重だった頃にかさを増やすために野菜の煮物をごはんに混ぜたのが始まりです。「おつきりこみ」は、小麦粉で作った幅広い麺を根菜などの野菜と一緒に煮込んだ料理です。
- 22日 真野北小学校の昨年度の健康・給食委員会のみなさんが考えてくれました。たまねぎ、じゃがいも、にんじんの他に、とうもろこしやトマト、かくし味にはちみつが入っています。

・・・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28日(木)です。

納付予定額は、小学校4,080円、中学校4,930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。

