



令和3年 1月 こんだてひょう



今月の目標： 感謝して食べよう

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	
			① おもにエネルギーのもとになる	② おもに体をつくる	③ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
8	金	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ごぼうの炒めサラダ はくさい 白菜のコンソメスープ	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フレーク 鶏肉	にんにく ごぼう さやいんげん カラーピーマン はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	しょうゆ 酒 こしょう 塩 コンソメ	608kcal 28.0g 19.2g	780kcal 34.9g 22.7g
12	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん <small>のむヨーグルト</small> だいず 大豆しゃりしゃりあげ <small>あ 揚げ</small> <small>いた</small> カリコリ炒め いかがちちゅうがっこう 伊香立中学校おすすめカレー	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 ごま油 さといも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 鶏肉	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ しょうが	塩 みりん しょうゆ けずりぶし ウスターソース こしょう ケチャップ	652kcal 19.8g 17.3g	869kcal 25.9g 22.4g
13	水	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> さわらの照り焼き こまつなのあえもの <small>に</small> 煮しめ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 さといも	牛乳 さわら 鶏肉	こまつな りょくとうもやし こんにゃく ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	しょうゆ 酒 塩 みりん けずりぶし	578kcal 26.0g 15.2g	751kcal 33.3g 18.0g
14	木	コッペパン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> とりにく 鶏肉のハニーマスタード焼き やさい ゆで野菜・サウザンドレッシング とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン はちみつ ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマスタード しょうゆ コンソメ	637kcal 31.6g 21.9g	788kcal 39.4g 25.0g
15	金	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> いそべこめ あ ちくわの磯辺米粉揚げ ☆ じゃがいものそぼろ煮 <small>に</small> <small>わふう</small> 和風ちゃんぽん汁*	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏おき肉 豚肉	キャベツ りょくとうもやし にんじん こまつな	みりん しょうゆ けずりぶし 酒 塩 出しこんぶ	652kcal 20.6g 22.6g	868kcal 27.7g 26.5g
18	月	げんまい 玄米ロール <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ・マヨネーズ とうにゅうい 豆乳入りキャロットポタージュ	玄米ロール ひまわり油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 チキンハンバーグ 豆乳	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	703kcal 25.8g 28.0g	875kcal 32.2g 32.7g
19	火	むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> <small>くろまめ</small> 黒豆 (いり大豆) や 焼きぎけの甘酢漬 <small>あますず</small> かしわのじゅんじゅん	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんぎけ 鶏肉 黒豆	たまねぎ 白ねぎ はくさい えのきたけ 糸こんにゃく	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし	610kcal 29.9g 18.7g	783kcal 37.6g 22.1g
20	水	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> や 焼きししゃも☆ もやしのごま酢あえ <small>ず</small> <small>ふたじる</small> 豚汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 すりごま さつまいも	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ みそ	りょくとうもやし とうもろこし カラーピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	606kcal 22.1g 18.7g	788kcal 28.2g 22.8g
21	木	コッペパン <small>ぎゅうにゅう 牛乳</small> いかのかりん揚げ ツナ <small>やさい</small> と野菜のサラダ* <small>わふう</small> 和風ドレッシング こめこ 米粉マカロニのスープ	コッペパン でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング 米粉マカロニ	牛乳 むらさきいか まぐろ・水煮フレーク 鶏肉	しょうが チンゲンサイ だいこん たまねぎ セロリー にんじん とうもろこし グリンピース	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	641kcal 29.2g 22.8g	804kcal 36.3g 27.5g

☆ 15日(金) ちくわの磯辺米粉揚げ 小学生は低・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

☆ 20日(水) 焼きししゃも 小学生は低・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

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
22	金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく たつた あ 豚肉の竜田揚げ あつあ いた に 厚揚げの炒め煮 いよかん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん いよかん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	669kcal 28.3g 20.3g	856kcal 35.2g 24.1g

「学校給食週間特別献立」 25日（月）～29日（金）

25	月	【野菜をしっかり食べよう】 こめこい 米粉入りパン きゅうにゅう 牛乳 メンチカツ だいごんのサラダ・柑橘ドレッシング とりにく やさい にこ 鶏肉と野菜の煮込み	米粉入りパン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	だいごん みずな カレーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	703kcal 27.6g 27.8g	892kcal 34.5g 34.5g
26	火	【昔の青い魚を食べよう】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば たつた あ さばの竜田揚げ ぶた 豚キムチ けんちん汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 さば 豚肉 油揚げ	しょうが はくさい りょくとうもやし にんじん キムチ こんにゃく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 出しこんぶ けずりぶし	681kcal 27.0g 27.9g	888kcal 34.6g 34.8g
27	水	【カルシウムをとろう】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のねぎソースかけ* こまつな ひた 小松菜とゆばのお浸し* さつまいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 豚肉 生ゆば わかめ みそ	青ねぎ こまつな りょくとうもやし たまねぎ だいごん	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし 煮干し	585kcal 25.4g 15.7g	750kcal 31.5g 18.1g
28	木	【外国料理・ロシア】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 しゃしりく（鶏肉のバーベキュー）* かぶスタ（キャベツのロシア風漬物）* とうにゅうい 豆乳入りビーフストロガノフ*	黒糖パン 三温糖 ひまわり油 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 牛肉 豆腐 豆乳	レモン果汁 にんにく キャベツ カレーピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 白ワイン バジル こしょう 米酢 ケチャップ	629kcal 31.2g 20.6g	794kcal 38.9g 24.6g
29	金	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん（大津産米） おおつさんまい 牛乳 こあゆのカレー揚げ あか 赤こんにゃくと根菜のうま煮* お茶プリン	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 お茶プリン	牛乳 こあゆ 豚肉	しょうが 赤こんにゃく にんじん だいごん ごぼう たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ カレー粉 塩 みりん けずりぶし	620kcal 21.0g 17.9g	784kcal 25.6g 20.7g

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

12日 伊香立中学校のおすすめカレーは、余ったおせち料理の食材や栄養豊富な冬が旬の野菜をたくさん使った和風カレーです。冬野菜たっぷりのおすすめカレーを食べて、風邪に負けず、寒い冬を元気に過ごしましょう。

25日～29日

大津市の学校給食週間です。今年度のテーマは「感謝して食べよう～健康を考えた食事をしよう～」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、食べ物大切にしようという目的があります。今月の「らんちたいむ」に詳細を掲載していますので、あわせてご覧ください。

・・・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3月1日(月)です。

納付予定額は、小学校3,600円、中学校4,350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。



手を
しっかり
洗い
ましょう！