令和3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

_		大津市教育委員会								
日日	曜	献立名	主	by by the same of		料 【	たんじ	/ギー ぱく質 質		
п	нш	10人 立 石	黄 おもにエネルキーの もとになる	亦 体をつくる	(緑) おもに体の調子を 整える	その他		中学校		
1	_	【滋賀の産物を食べようデー】 ***********************************	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 わかつざ 生ゆば 鶏肉 豆腐	しょうが ほうれんそう はくさい 赤こんにゃく にんじん ぶなしめじ みずな	塩酒 みりん しけずりぶん 出しこんぶ	541kcal 22.0g 17.6g	696kcal 27.0g 20.6g		
2	木	ざみまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ・コーンドレッシング コンソメスープ	玄米ロール ひまわり油 三温糖 コーンドレッシン グ じゃがいも		にんじん だいこん たまねぎ パセリ	ウスター ソーチンソ カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー スー マー アー メー スー スー スー スー スー スー スー スー スー スー スー スー よ く よ ら ら ら ら に た に た に た に た に た に た に た に た	668kcal 24.2g 25.4g	842kcal 30.1g 30.2g		
3	金	また。	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 油揚げ みそ	しょうが れんこん きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ごぼう 青ねぎ こんにゃく ぶなしめじ	しょうゆ	617kcal 26.7g 25.2g	795kcal 33.1g 30.5g		
6	月	むぎ 麦ごはん 牛乳 とりにく 鶏肉のガーリック焼き ごぼうのサラダ やさい 野菜のスープ煮込み	麦ごはん ひまわり油 ごまドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく ごぼう カラーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 しょうゆ 塩 コンソメ こしょう	581kcal 27.4g 19.1g	748kcal 34.1g 22.5g		
7		ままうどりょうり とくさんぶつ しずおかけん 【郷土料理・特産物:静岡県】 まままではん・かつおふりかけ キ乳 ウみれのから揚げ*	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも	かつおふりかけ 牛乳 いわしつみれ 鶏肉 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ みかん	酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	590kcal 24.6g 17.9g	745kcal 30.0g 20.9g		
8		^{支ぎ} 麦ごはん 牛乳 キ乳 *** *** *** *** *** *** *** *** ***	麦ごはん ひまわり油 三温糖 さつまいも	牛乳 ぎんざけ 干しひじき 鶏肉 豚肉 みそ	青ねぎ さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな	塩 酒 しょうゆ 米酢 けずりぶし 煮干し	575kcal 27.5g 18.4g	749kcal 35.2g 22.3g		
9	木	ていたで 【お楽しみ献立】 コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン 冬野菜の豆乳シチュー こめこ 米粉いちごケーキ	コッペパン 三温糖 ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ 米粉いちごケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	しょうが にんにく かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	662kcal 31.9g 22.8g	802kcal 39.4g 25.9g		
10	金	【外国料理・ベトナム】 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	麦ごはん ひまわり油 三温糖 フォー	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	こまつな とうもろこし にんにく たまねぎ にんじがん チンゲン果汁 レモン果汁	し オソーし メイース よ う 生 本 ス ス よ 、 う ー し ー フ ー フ ー フ ー フ ー し ー フ ー フ ー フ ー フ	582kcal 21.2g 20.1g	712kcal 25.5g 21.3g		

			主	な	材	料		レキー よく質
日	曜	献立名	黄 おもにエネルキ'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	脂	質 中学校
13	月	【かみかみデー】 はつがげんまい 発芽玄米ごはん キ乳 発芽玄米ごはん 牛乳 がら 下肉のピリ辛たれかけ きりほ 切干しだいこんのあえもの かぼちゃと油揚げのみそ汁	発芽玄米ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 フレンチドレッシ ング	牛乳 豚肉 鶏さ身 油揚げ みそ	しょうが 切干しだいこん りょくとうもやし にんじん かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ	酒 塩しょりん うゆ ルウン ・シャー し	610kcal 27.1g 22.0g	785kcal 33.7g 26.3g
14	火	まだされ キ乳 キ乳 を まごはん キ乳 を まごと	麦ごはん ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ	りょくとうもやし ほうれんそう にんじん こんにゃく だいこん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	596kcal 30.1g 21.3g	778kcal 38.7g 26.2g
15		【おすすめカレー ・残さず食べようデー】 * * * * * * * * * * * * *	麦ごはん じゃがり油 ひまわりも ひよこまめ カレールウ	のむヨーグルト ハム 牛肉 大豆	りょくとうもやし さやいん たまねぎ とうもろこし グリンピース	塩 しみカウソケこ うん 粉ー シスーチし かった かった かった かった かった かった かった かった かった かった	653kcal 20.2g 17.0g	868kcal 26.4g 22.0g
16	木	こくとう 黒糖パン 牛乳 や 焼きフランクフルト だいこんサラダ・柑橘ドレッシング とうにゅうい 豆乳入りキャロットスープ	黒糖パン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 豆乳	だいこん カラーとこし とんじん にんじん にまなしめ がリンピース	コンソメ 塩 こしょう	624kcal 23.0g 23.0g	791kcal 28.4g 28.0g
17	金	まぎ 麦ごはん 牛乳	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 むらさきいか チキンボール	しょうが はくさい チンゲンスとし とうもくとう りょくとめじ ぶなしめぎ にんじん 乾しいたけ	しょうゆ コンソ 塩 こしょう	630kcal 24.9g 20.7g	812kcal 30.8g 24.6g
20	月	まぎ 麦ごはん キ乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げカレー風味 さつまいものレモン煮 ポトフ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さつまいも 三温糖	牛乳 鶏肉 ウインナー	レモン果汁	酒 しカンン ゆ り り り り り り よ し し り り り り り し し し し し し	614kcal 26.3g 18.4g	791kcal 32.7g 21.6g
21	火	とうじこんだで 【冬至献立】 「夢えてゆう 葉ごはん キュー さわらのゆず風味 かぼちゃのそぼろ煮 とうふ 豆腐とこまつなのみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さわら 豚ひき肉 豆腐 油揚げ みそ	ゆず果汁 かぼちゃ こまつな たまねぎ	酒 塩 りん しょうゆ 煮干し	572kcal 27.7g 18.2g	743kcal 35.5g 21.8g

※ 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

- 1 日 「滋賀の産物を食べようデー」の「わかさぎの揚げびたし」に使用する、わかさぎについては、同一工場内で、「卵、乳、小麦、 えび、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。
- 7 日 「おけんちゃん」は、静岡県富士市の郷土料理です。農作業の忙しい時期、大きな鍋に、にんじん・ごぼう・さといもなどの野菜と豆腐を煮込んで作り置きしていた料理が始まりだといわれています。
- 10 日 「フォーガー」は、お米で作られた平たい麺(フォー)を、鶏ガラのだしをベースに塩とヌクマム(魚醤)で味付けしたベトナムの 麺料理です。給食では中華だしとしょうゆで代用して、優しい味わいに仕上げています。

・・・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(金)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。