令和4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 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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校	中学校
12	水	【かみかみデー】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 わかさぎの竜田揚げ もやしのあえもの 煮しめ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 さといも 三温糖	牛乳 わかさぎ 鶏肉	しょうが アスパラガス りょくとうもやし 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 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	566kcal 20.8g 18.0g	729kcal 25.5g 21.1g
13	木	コッペパン　牛乳 焼きフランクフルト りんごのコンポート＊ 豆乳コーンスープ	コッペパン ひまわり油 三温糖 ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	りんご レモン果汁 たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コンソメ 塩 こしょう	633kcal 24.7g 24.1g	804kcal 30.6g 29.5g
14	金	麦ごはん(大津産米)　牛乳 あじの塩こうじ焼き＊ はくさいのゆずあえ さつまいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 さつまいも	牛乳 あじ 豚肉 みそ	はくさい にんじん ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	酒 塩 みりん しょうゆ 煮干し 塩麹	545kcal 25.5g 15.1g	707kcal 32.7g 17.6g
17	月	麦ごはん(大津産米)　牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ じゃがいものうま煮 五目あんかけ汁	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖 でん粉	牛乳 焼き竹輪 豚ひき肉 鶏肉 油揚げ	こんにゃく たまねぎ はくさい にんじん 乾しいたけ こまつな	みりん しょうゆ けずりぶし 酒 塩 出しこんぶ	569kcal 24.2g 21.7g	905kcal 32.7g 32.1g
18	火	麦ごはん(大津産米)　牛乳 ほっけの塩焼き かしわのすきやき風 ぽんかん	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ほっけ 鶏肉 焼き豆腐	たまねぎ はくさい にんじん 青ねぎ えのきたけ こんにゃく ぽんかん	塩 しょうゆ 酒	540kcal 26.6g 14.4g	691kcal 33.7g 16.6g
19	水	麦ごはん(大津産米)　牛乳 いかのかりん揚げ ほうれんそうのおひたし 豆腐とわかめのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 むらさきいか 花かつお 油揚げ わかめ 豆腐	しょうが りょくとうもやし ほうれんそう えのきたけ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 出しこんぶ けずりぶし	581kcal 24.9g 20.1g	748kcal 30.9g 23.9g
20	木	バターリッチパン　牛乳 鶏肉と白ねぎのガーリック焼き ブロッコリーのサラダ ・コーンドレッシング 豚肉と野菜の中華煮	バターリッチパン ひまわり油 コーンドレッシング でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉	白ねぎ　にんにく ブロッコリー にんじん　青ねぎ キャベツ はくさい たまねぎ 乾しいたけ たけのこ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	586kcal 30.9g 21.8g	735kcal 38.6g 25.4g
21	金	【外国料理・タイ】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 揚げ春巻 焼肉のレモンサラダ風＊ ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 ビーフン	牛乳 春巻 牛肉 鶏肉	たまねぎ カラーピーマン レモン果汁 はくさい にんじん 青ねぎ ぶなしめじ	酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ	610kcal 21.0g 22.7g	744kcal 25.3g 24.1g

☆　17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、中学生は2個です。

日	曜	献立名	主な材料 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	エネルギー たんぱく質 脂質 小学校	中学校
「学校給食週間特別献立」　24日（月）～28日（金）								
24	月	【近畿地方の食を知ろう：和歌山県】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 鶏肉のから揚げ梅風味 だいこんサラダ・和風ドレッシング 高野豆腐の煮物	麦ごはん でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング 三温糖	牛乳 鶏肉 高野豆腐 豚肉	しょうが 梅肉 だいこん カラーピーマン たまねぎ にんじん ぶなしめじ 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん けずりぶし	610kcal 28.3g 19.8g	784kcal 35.3g 23.3g
25	火	【近畿地方の食を知ろう：兵庫県】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 はたはたのカレー揚げ☆ いんげんのごまあえ　たまねぎのすまし汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油 ねりごま いりごま	牛乳 はたはた 豆腐	さやいんげん はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ	塩 カレー粉 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	551kcal 19.1g 19.2g	669kcal 21.8g 19.9g
26	水	【近畿地方の食を知ろう：大阪府】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 さばの塩焼き かやくごはんの具　　はりはり鍋風	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 豚肉 豆腐	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん はくさい ぶなしめじ みずな	酒 塩 しょうゆ けずりぶし みりん 出しこんぶ	572kcal 26.6g 21.6g	746kcal 34.1g 26.7g
27	木	【近畿地方の食を知ろう：奈良県】 玄米ロール　牛乳 豚肉のトマトソースかけ 野菜のスープ煮込み　　ほうじ茶 プリン	玄米ロール ひまわり油 三温糖 じゃがいも お茶プリン	牛乳 豚肉 チキンボール	にんにく パセリ たまねぎ にんじん エリンギ ブロッコリー	白ワイン　塩 コンソメ こしょう トマト ピューレー ケチャップ ウスターソース	631kcal 28.1g 23.0g	787kcal 34.7g 27.6g
28	金	【近畿地方の食を知ろう：滋賀県】 麦ごはん(大津産米)　牛乳 大あゆのしょうが揚げ☆　　ゆばのみそ汁 キャベツとじゃがいものサラダ ・マヨネーズ	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 あゆ 油揚げ 生ゆば みそ	しょうが キャベツ とうもろこし だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 煮干し	628kcal 24.0g 24.2g	800kcal 31.1g 27.6g
31	月	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 麦ごはん(大津産米)　　のむヨーグルト 大豆とひよこ豆のしゃりしゃり揚げ キャベツとささみの炒めもの 打出中学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ 上新粉 カレールウ ひまわり油 イタリアンドレッシング じゃがいも さつまいも	のむヨーグルト 大豆 鶏ささ身 牛肉	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう かぼちゃ れんこん	塩 こしょう ウスターソース カレー粉	646kcal 20.5g 17.3g	859kcal 26.8g 22.4g

☆ 25日(火)　はたはたのカレー揚げ　　小学生は低学年：1尾、中学年・高学年：2尾、中学生は2尾です。
☆ 28日(金)　大あゆのしょうが揚げ　　小学生は2枚、中学生は3枚です。
※ 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

1月のパンは、パン生地を発酵させる材料としていつものイーストに加えて、発酵種を使用します。全てのパンのアレルゲンは［小麦・乳］ですが、発酵種が追加されることによる、アレルゲンの変更はありません。

24日～28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～近畿地方の食を知ろう～」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。給食を通して近畿地方の食について知り、食文化を受け継ぎましょう。

28 日　【近畿地方の食を知ろう：滋賀県】の「大あゆのしょうが揚げ」に使用するあゆについては、同一工場内で[えび]を使用していますが、ラインの洗浄等のコンタミネーション防止対策を行っています。

31 日　打出中学校のおすすめカレーは、2年生が家庭科の授業で考えてくれました。いもやかぼちゃを使っているので甘味があります。また、れんこんやほうれんそうが入った冬の季節を感じることができるカレーです。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。

・・・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(月)です。納付予定額は、小学校3,360円、中学校4,060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。