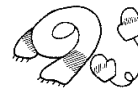




令和4年 12月 こんだてひょう



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 | |
|----|---|--|---|---|--|---|---------------------------|---------------------------|
| | | | Ⓚ おもにエネルギーのもとになる | Ⓛ おもに体をつくる | Ⓜ おもに体の調子を整える | その他 | 小学校 | 中学校 |
| | | | | | | | | |
| 1 | 木 | コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フランクフルト 野菜のケチャップソテー* とうにゅうい 豆乳入りコーンポタージュ | コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ | 牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳 | キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう | 600kcal 25.1g 23.6g | 761kcal 31.2g 28.8g |
| 2 | 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さばの塩焼き ^{しおや} れんこんとひじきのしそサラダ にく 肉じゃが | 麦ごはん ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも 三温糖 | 牛乳 さば 鶏ささ身 干しひじき 豚肉 | れんこん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん | 酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし | 599kcal 28.5g 21.4g | 783kcal 36.6g 26.4g |
| 5 | 月 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 ^{あまに} み 実だくさんのすまし汁 ^{じる} | 麦ごはん ひまわり油 さつまいも 三温糖 | 牛乳 豚肉 鶏肉 | たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな | 酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし | 553kcal 25.5g 14.5g | 712kcal 31.6g 16.6g |
| 6 | 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちくわのカレー揚げ☆ だいこんサラダ・柑橘ドレッシング ^{かんきつ} や すき焼き風煮 ^{ふうに} | 麦ごはん 上新粉 なたね油 柑橘ドレッシング 三温糖 | 牛乳 焼き竹輪 鶏肉 焼き豆腐 | だいこん カラーピーマン こまつな たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ | カレー粉 しょうゆ | 568kcal 21.0g 17.2g | 811kcal 28.2g 25.4g |
| 7 | 水 | 【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) あ いかのかりん揚げ ごぼうのうま煮 ^に さつまいものみそ汁 ^{しる} | 麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さつまいも 三温糖 | のむヨーグルト(B) むらさきいか 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ | しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ | 酒 しょうゆ 煮干し | 582kcal 25.2g 12.4g | 762kcal 32.1g 16.2g |
| 8 | 木 | 【外国料理・カナダ】 コッペパン・メープルジャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく 鶏肉のパーベキューソース ガーリックマヨポテト* オニオンスープ | コッペパン メープルジャム ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ | 牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん パセリ | 白ワイン 塩 こしょう ウスターソース ケチャップ しょうゆ コンソメ | 605kcal 29.6g 21.1g | 757kcal 36.9g 25.4g |
| 9 | 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 すぶたふう 酢豚風 ごま坦々スープ ゼリー(ライチー) | 麦ごはん なたね油 三温糖 でん粉 ひまわり油 はるさめ ねりごま ゼリー(ライチー) | 牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ | カラーピーマン たまねぎ しょうが にんじん りよくとうもや し チンゲンサイ | 塩 みりん しょうゆ ケチャップ トウバンジャン 中華スープ 酒 米酢 | 656kcal 26.7g 21.0g | 833kcal 33.2g 25.0g |
| 12 | 月 | 【郷土料理・特産物:岩手県】 きょうどりょうり おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あつあ 厚揚げ田楽 わかめと大根のサラダ いもの子汁 ^{こじる} | 麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 和風ドレッシング さといも | 牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ わかめ 鶏肉 | にんにく だいこん にんじん こんにゃく こまつな ごぼう | みりん 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし | 552kcal 20.5g 18.4g | 711kcal 25.2g 21.7g |

☆ 6日(火) ちくわのカレー揚げ

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 材 | | | | エネルギーたんぱく質脂質 | |
|----|---|--|--|--|--|--|---------------------------|---------------------------|
| | | | (黄) | (赤) | (緑) | その他 | 小学校 | 中学校 |
| | | | おもにエネルギーのもとになる | おもに体をつくる | おもに体の調子を整える | | | |
| 13 | 火 | 【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ キャベツとツナのあえもの たなみしょうがっこう 田上小学校おすすめカレー | 麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ | のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ まぐろ・油漬フレーク 牛肉 | キャベツ だいこん にんじん たまねぎ れんこん | しょうゆ 塩 みりん ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう | 644kcal 24.0g 17.7g | 838kcal 30.7g 22.9g |
| 14 | 水 | 【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの竜田揚げ 打ち豆汁 あか 赤こんにやくとじゃがいものうま煮 | 麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖 | 牛乳 わかさぎ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ | しょうが 赤こんにやく だいこん にんじん こまつな | 酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し | 568kcal 22.1g 19.5g | 732kcal 27.2g 23.0g |
| 15 | 木 | 【お楽しみ献立】 こくとう 黒糖パン 牛乳 とりこく 鶏肉のオーロラソースかけ やさい 野菜のスープ煮込み ガトーショコラ | 黒糖パン マヨネーズ ひまわり油 じゃがいも ガトーショコラ | 牛乳 鶏肉 ウインナー | たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー | 塩 こしょう 酒 ケチャップ コンソメ | 680kcal 30.9g 24.3g | 832kcal 38.2g 28.0g |
| 16 | 金 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き ほうれんそうのおひたし キムチ鍋風 | 麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖 | 牛乳 さわら 豚肉 豆腐 | ほうれんそう りよくとうもろこし キムチ 白ねぎ はくさい にんじん | 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし 中華スープ 酒 | 567kcal 27.4g 21.3g | 739kcal 35.1g 25.9g |
| 19 | 月 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 焼きししゃも☆ かぼちゃのカレー風味サラダ* とうふ 豆腐入り鶏団子汁 | 麦ごはん ひまわり油 オリーブ油 | 牛乳 ししゃも チキンボール 豆腐 | かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ | カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし | 535kcal 20.6g 17.5g | 699kcal 26.2g 21.3g |
| 20 | 火 | おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 とりこく 鶏肉のから揚げおろしソース はなやさい 花野菜のかつおあえ とうふ 豆腐とたまねぎのみそ汁 | 麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 | 牛乳 鶏肉 花かつお 豆腐 みそ | だいこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな | 酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し | 580kcal 27.5g 17.8g | 748kcal 34.3g 20.9g |
| 21 | 水 | 【冬至献立】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ はくさいのゆずあえ 煮込みおでん | 麦ごはん かぼちゃコロッケ なたね油 さといも 三温糖 | 牛乳 鶏肉 厚揚げ | はくさい にんじん ゆず果汁 こんにやく だいこん さやいんげん | しょうゆ みりん 塩 酒 けずりぶし | 639kcal 21.5g 19.4g | 827kcal 26.5g 23.0g |

☆ 19日(月) 焼きししゃも 小学生は低学年・中学年:2尾、高学年:3尾、中学生は3尾です。

※ 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

- 8日 楓(メープル)の木は、カナダのシンボルとされている木で、国旗のデザインにもなっています。楓の樹液を煮詰めてつくられたメープルシロップは、カナダの食事には欠かせないものになっています。
- 12日 「厚揚げ田楽」と「いもの子汁」は、岩手県で昔から親しまれている郷土料理です。また、岩手県ではわかめの養殖が盛んなため、サラダに取り入れました。
- 13日 田上小学校の児童が考えてくれたカレーは、栄養がたくさんとれるように、滋賀県の名物である近江牛と冬野菜を入れてくれました。味わっていただきましょう。
- 14日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用するわかさぎは、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。漁獲の際に、えびとかに一緒に水揚げされます。
- 21日 冬至とは、一年の中で一番昼の時間が短い日のことをいいます。「ん」が2つつく食べ物を食べると運を呼び寄せ、さらに、南瓜(なんきん・かぼちゃ)はビタミンが多く含まれているので、栄養がとれて、寒い冬を乗り切れるといわれています。

・・・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30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。