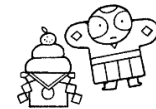




令和5年 1月 こんだてひょう



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	
			②黄 おもにエネルギーの もとになる	①赤 おもに 体をつくる	③緑 おもに体の調子を 整える	その他	小学校	中学校
12	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ホキのフリット* 鶏肉 ^{とりにく} のトマト煮込み ケーキ(レモン)	コッペパン でん粉 三温糖 なたね油 じゃがいも オリーブ油 ケーキ(レモン)	牛乳 ホキ 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく トマト	酒 塩 こしょう バジル コンソメ ケチャップ	663kcal 28.1g 23.3g	822kcal 35.5g 27.7g
13	金	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ チンゲンサイ ^{いたもの} の炒め物 ビーフンスープ	麦ごはん ひまわり油 でん粉 ビーフン	牛乳 ポークハン バーグ まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	ぶなしめじ 青ねぎ えのきたけ チンゲンサイ たけのこ にんじん はくさい たまねぎ	みりん しょうゆ 酒 中華スープ 塩	637kcal 23.1g 20.2g	827kcal 28.7g 24.3g
16	月	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく ^{こうみ} 豚肉の香味だれ はくさいとツナのあえもの トック入り ^{い やさい} 野菜スープ	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 トック	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬 フレーク 鶏肉	しょうが 青ねぎ レモン果汁 なら はくさい たけのこ ほうれんそう にんじん とうもろこし たまねぎ	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	583kcal 27.7g 15.9g	751kcal 34.5g 18.4g
17	火	おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわ ^{こめこてん} の米粉天ぷら☆ ポテトサラダ・マヨネーズ ごもく ^{やさい} 汁 ^じ みそ仕立て*	麦ごはん 上新粉 なたね油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 焼き竹輪 豚肉 油揚げ みそ 豆みそ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ にんじん はくさい 乾しいたけ 青ねぎ	塩 しょうゆ 煮干し	616kcal 20.5g 23.5g	846kcal 27.5g 30.4g
18	水	はつがげんまい ^{ぎゅうにゅう} 発芽玄米ごはん 牛乳 いかのかりん揚げ はくさいのおかかあえ ^じ のつべい汁	発芽玄米ごはん でん粉 なたね油 さといも	牛乳 むらさきいか 花かつお 鶏肉 油揚げ	しょうが はくさい こまつな こんにやく ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 出しこんぶ けずりぶし	570kcal 25.0g 17.7g	733kcal 31.0g 20.8g
19	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ローストチキン だいこんとみずなのサラダ ・コーンドレッシング ハッシュドポーク	コッペパン ひまわり油 コーンドレッシング ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく だいこん カラーピーマン たまねぎ エリンギ みずな トマト	酒 塩 しょうゆ こしょう ケチャップ ウスター ソース	610kcal 30.4g 23.6g	761kcal 38.0g 27.8g
20	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん 牛乳 のむヨーグルト(B) さわらの竜田揚げ こうはく ^に 紅白なます 煮しめ	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 さといも ひまわり油	のむヨーグル ト(B) さわら 鶏肉	しょうが にんじん こんにやく ごぼう たけのこ れんこん 乾しいたけ さやいんげん だいこん	酒 しょうゆ 米酢 塩 みりん けずりぶし	577kcal 24.3g 13.6g	768kcal 31.9g 18.2g

「学校給食週間特別献立」 23日(月)～27日(金)

23	月	【コラ ^{きゅうしよく} 給食・地元 ^{じもと} 食材 ^{じしょくざい} をおいしく ^{あじ} 味わおう】 おおつさんむぎ ^{ぎゅうにゅう} 大津産麦ごはん 牛乳 おうみぎゅう ^{てつぱんや} 近江牛とたまねぎの鉄板焼き おおつさん ^{しおこんぶ} 大津産キャベツとハムの塩昆布あえ* とりにく ^{やさい} 鶏肉と野菜の煮物	麦ごはん 三温糖 ひまわり油 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 牛肉 ハム 塩昆布 鶏肉	たまねぎ キャベツ えだまめ だいこん にんじん 糸こんにやく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	561kcal 26.3g 17.9g	722kcal 32.7g 21.0g
----	---	--	--	-----------------------------	--	---------------------------	---------------------------	---------------------------

☆ 17日(火) 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 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
24	火	【和食をおいしく味わおう】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけの塩焼き にく 肉じゃが いよかん	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 ぎんざけ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん いよかん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	567kcal 26.1g 17.6g	735kcal 33.4g 21.3g
25	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 ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのしそ揚げ* おうみぎゅう 近江牛そぼろ丼の具* とうふ やさい 豆腐と野菜のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 牛ひき肉 豆腐 わかめ みそ	青じそ たまねぎ 赤こんにやく だいこん にんじん 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 みりん こしょう 煮干し	576kcal 21.8g 20.0g	742kcal 26.8g 23.8g
26	木	【パンをおいしく味わおう】 コッペパン・ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ コーンポテト ポトフ	コッペパン ブルーベリー ジャム でん粉 なたね油 じゃがいも オリーブ油 ひまわり油	牛乳 鶏肉 ウインナー	しょうが とうもろこし たまねぎ だいこん キャベツ にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	661kcal 30.0g 24.4g	830kcal 37.4g 29.6g
27	金	【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) だいず 大豆とひよこまめのしやりしやり揚げ ブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング かたたしょうがっこう 堅田小学校おすすめカレー	麦ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 フレンチドレッシング じゃがいも カレールウ ひまわり油	のむヨーグルト(A) 大豆 牛肉	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム れんこん	塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	669kcal 19.0g 22.5g	855kcal 24.0g 27.7g
30	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 豚肉のガーリック焼き うめふうみ れんこんの梅風味 しる かつまいものみそ汁	麦ごはん ひまわり油 かつまいも	牛乳 豚肉 鶏ささ身 花かつお 油揚げ みそ	にんにく れんこん りよくとうもやし 梅肉 にんじん たまねぎ だいこん 青ねぎ	酒 しょうゆ みりん 塩 煮干し	567kcal 27.5g 16.7g	731kcal 34.2g 19.5g
31	火	【外国料理・サモア】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あ 揚げあじ はるさめと豚肉の炒め物* カレモア(サモア風カレー煮)*	麦ごはん でん粉 なたね油 はるさめ ひまわり油 三温糖 さといも カレールウ	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉	しょうが りよくとうもやし カラビーマン たまねぎ にんじん キャベツ	酒 しょうゆ カレー粉 中華スープ 塩	643kcal 27.8g 22.3g	834kcal 35.7g 26.9g

※ 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年生の一日当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 23～27日 学校給食週間です。今年度のテーマは「感謝して食べよう～給食をおいしくいただきます・自分たちでできるフードロス削減を考えよう～」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、食べ物を大切にしようという目的があります。一人ひとりが残さず食べることの大切さを考えてみる一週間にしましょう。
- 31日 南太平洋にある島国サモアでは、おもに島のまわりでとれる魚を主菜とされており、給食ではあじを揚げて提供します。はるさめは、野菜と一緒に食べられているそうです。「カレモア」は、肉と野菜を炒め、中華スープとカレー粉で味つけした料理です。「モア」は、「鶏肉」のことです。

・・・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。

1月分の口座振替日は2月28日(火)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。