令和6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
11	木	【外国料理・ニュージーランド】 玄米ロール　牛乳 ホキフライきのこソースかけ＊ ポットローストパンプキン (かぼちゃと豚肉のハーブ煮)＊ オニオンスープ	玄米ロール でん粉 なたね油 ひまわり油 ハヤシルウ オリーブ油	牛乳 ホキ 豚肉	ぶなしめじ えのきたけ かぼちゃ にんにく たまねぎ にんじん パセリ	塩 こしょう 白ワイン タイム コンソメ	658kcal 26.8g 23.9g	841kcal 34.1g 29.1g
12	金	【かみかみデー】 発芽玄米ごはん　のむヨーグルト(B) ちくわの磯辺揚げ☆ きんぴらごぼう　高野豆腐の煮物	発芽玄米ごはん 上新粉 なたね油 ひまわり油 三温糖	のむヨーグルト(B) 焼き竹輪 あおのり 豚肉 高野豆腐 鶏肉	ごぼう 赤こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん けずりぶし	555kcal 21.0g 13.4g	820kcal 29.2g 22.7g
15	月	大津産麦ごはん　牛乳 豚肉のガーリック焼き　厚揚げの中華煮 もやしとピーマンの和えもの	麦ごはん ひまわり油 ごま油 三温糖 でん粉	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんにく　しょうが りょくとうもやし キャベツ　ピーマン 乾しいたけ たまねぎ　たけのこ にんじん　青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 中華スープ	583kcal 28.1g 18.3g	752kcal 35.0g 21.5g
16	火	大津産麦ごはん　牛乳 さばのつけ焼き れんこんの鶏そぼろ炒め＊　大根のみそ汁	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 さば 鶏ひき肉 油揚げ わかめ みそ	れんこん こんにゃく さやいんげん だいこん えのきたけ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 煮干し	559kcal 25.7g 20.9g	731kcal 32.9g 25.7g
17	水	大津産麦ごはん　牛乳・液体コーヒー 鶏肉のねぎ焼き＊ 白菜の甘酢あえ さといもとがんもどきの煮物＊	麦ごはん 液体コーヒー ひまわり油 三温糖 さといも	牛乳 鶏肉 がんもどき	白ねぎ はくさい だいこん にんじん こんにゃく ぶなしめじ さやいんげん	酒 しょうゆ 米酢 塩 けずりぶし	572kcal 28.0g 14.2g	726kcal 34.9g 16.2g
18	木	レーズンパン　牛乳 いかのバジル揚げ＊ キャベツのサラダ ミネストローネ	レーズンパン でん粉 なたね油 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ オリーブ油 三温糖	牛乳 むらさきいか 鶏肉	キャベツ にんじん たまねぎ セロリー トマト パセリ にんにく	酒　塩 バジルソース トマトピューレー ケチャップ コンソメ こしょう	647kcal 26.3g 23.9g	823kcal 32.7g 29.2g
19	金	大津産麦ごはん　牛乳 フライドポテト ほうれんそうと鶏ささ身のサラダ ハヤシシチュー	麦ごはん じゃがいも なたね油 マヨネーズ ひまわり油 ハヤシルウ	牛乳 鶏ささ身 豚肉	ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ エリンギ トマト	塩 しょうゆ ケチャップ ウスターソース コンソメ こしょう	586kcal 19.4g 21.5g	755kcal 23.8g 25.7g
「学校給食週間特別献立」　22日（月）～26日（金）								
22	月	【まごは(わ)やさしい献立－海藻】 大津産麦ごはん　牛乳 鶏肉のカレー揚げ キャベツと海藻の和えもの　豆腐のみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油	牛乳 鶏肉 くきわかめ 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ にんじん チンゲンサイ たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 みりん 煮干し	582kcal 27.3g 19.5g	749kcal 34.0g 23.1g

☆　12日(金)ちくわの磯辺揚げ　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
23	火	【まごは(わ)やさしい献立－ごま・魚・きのこ】 大津産麦ごはん　牛乳 さわらのみそマヨ焼き　きのこのすまし汁 ほうれんそうのごま和え	麦ごはん マヨネーズ ひまわり油 すりごま 三温糖	牛乳 さわら みそ 鶏肉	ほうれんそう にんじん はくさい ぶなしめじ えのきたけ 乾しいたけ たまねぎ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	544kcal 26.5g 19.5g	709kcal 34.0g 23.5g
24	水	【まごは(わ)やさしい献立－豆・野菜】 大津産麦ごはん　牛乳 厚揚げの肉みそかけ　鶏じゃが　いよかん	麦ごはん なたね油 三温糖 ひまわり油 じゃがいも	牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 みそ　豆みそ 鶏肉	しょうが　白ねぎ たまねぎ　にんじん 糸こんにゃく さやいんげん いよかん	しょうゆ みりん ケチャップ けずりぶし	583kcal 22.2g 16.6g	747kcal 27.3g 19.3g
25	木	【まごは(わ)やさしい献立－いも】 バターリッチパン　牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ・イタリアンドレッシング 豆乳入りじゃがいものポタージュ＊	バターリッチパン マーマレード ひまわり油 イタリアンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 豆乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ パセリ	塩 こしょう 酒 しょうゆ コンソメ	594kcal 29.2g 19.2g	745kcal 36.4g 22.5g
26	金	【滋賀の産物を食べようデー】 大津産麦ごはん　牛乳 もろこのから揚げ　根ごんぼ＊ 厚揚げとこまつなの煮びたし	麦ごはん でん粉 なたね油 さといも ひまわり油 三温糖	牛乳 もろこ 厚揚げ 鶏肉	こまつな りょくとうもやし にんじん だいこん ごぼう 赤こんにゃく	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	566kcal 21.8g 17.8g	728kcal 26.8g 20.9g
29	月	大津産麦ごはん　牛乳 チキンハンバーグのおろしソースかけ ちゃんこ鍋風　豆乳プリンタルト	麦ごはん ひまわり油 三温糖 はるさめ タルト（プリン）	牛乳 チキンハンバーグ 豚肉	だいこん えのきたけ はくさい にんじん しゅんぎく	しょうゆ みりん けずりぶし 出しこんぶ 塩	666kcal 25.0g 23.0g	826kcal 30.8g 26.0g
30	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 大津産麦ごはん　のむヨーグルト(A) 焼きフランクフルト だいこんサラダ・和風ドレッシング 瀬田南小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 和風ドレッシング じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト(A) フランクフルト 牛肉	だいこん とうもろこし たまねぎ にんじん 白ねぎ ほうれんそう	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	603kcal 19.1g 17.1g	781kcal 24.2g 22.0g
31	水	大津産麦ごはん　牛乳 赤魚の竜田揚げ　のっぺい汁 みずなとキャベツのサラダ	麦ごはん でん粉 なたね油 しそドレッシング	牛乳 赤魚 鶏肉	しょうが　ごぼう みずな　青ねぎ キャベツ だいこん にんじん	酒 しょうゆ 塩 出しこんぶ けずりぶし	560kcal 23.8g 18.6g	726kcal 30.4g 22.1g

※ 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

11 日　「ホキ」はニュージーランドでよくとれる魚の一つです。「ポットローストパンプキン」は、ニュージーランドの定番料理として有名で、鍋で蒸し焼きにした料理のことです。給食では、かぼちゃと豚肉を、白ワインとハーブを使って蒸し煮にします。

26 日　「もろこのから揚げ」に使用するもろこは、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、えびとかにが一緒に水揚げされます。

22 ～ 26日　学校給食週間です。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。今年度のテーマは「感謝して食べよう～まごは（わ）やさしい食材を使った給食を味わって食べよう～」です。積極的に摂取してほしい食品【豆類・ごま(種実類)・わかめ(海藻類)・野菜類・魚類・しいたけ(きのこ類)・いも類】を取り入れました。また、滋賀県の産物も登場します。

・・・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。
1月分の口座振替日は2月28日(水)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。

●10月より第3子以降の児童生徒の給食費の免除を実施しています。申請されていない方は市ＨＰをご確認下さい。