

令和7年 1月 こんだてひょう

今月の目標： 感謝して食べよう

東部A学校給食共同調理場(中央小・平野小・膳所小・富士見小・晴嵐小・石山小・南郷小・大石小)

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
			(黄) おもにエネルギー 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	
9	木	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 あげポークしゅうまい☆ ナムル トック入りスープ	白ごはん なたね油 ごま油 三温糖 トック	牛乳 ポークしゅうまい 鶏肉	ほうれんそう りよくとうもやし にんじん にんにく たまねぎ にら とうもろこし	しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう	564kcal 20.0g 16.4g
10	金	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばのつけ焼き だいこんとみずなのサラダ・和風ドレッシング とり みずだ ふう 鶏の水炊き風*	白ごはん なたね油 和風ドレッシング はるさめ	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	だいこん にんじん みずな はくさい ぶなしめじ 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	568kcal 29.2g 18.9g
14	火	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 いかのかりん揚げ キャベツのあえもの とりにく やさい に 鶏肉と野菜のカレー煮	白ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも カレールウ	牛乳 むらさきいか 鶏肉	しょうが キャベツ りよくとうもやし カラーピーマン たまねぎ だいこん にんじん	酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	588kcal 23.8g 17.8g
15	水	【外国料理・スイス】 コッペパン ぎゅうにゅう えきたい 牛乳・液体ココア ますのレモンソース コーンポテト ベルナープラッテ (鶏肉と野菜の煮込み)	コッペパン 液体ココア 上新粉 三温糖 じゃがいも なたね油	牛乳 ます 鶏肉	レモン果汁 とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	酒 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	576kcal 29.9g 17.7g
16	木	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き チンゲンサイのおひたし みそ煮込みおでん	白ごはん じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉 がんもどき みそ	しょうが たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん こんにゃく だいこん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩	557kcal 28.5g 16.6g
17	金	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 あげ どり あまず 揚げ鶏の甘酢かけ じゃがいもとツナのあまから煮* ごもくやさい 五目野菜あんかけスープ	ソフトめん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク 豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ 青ねぎ	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん 削り節 中華スープ	607kcal 30.3g 19.7g
「学校給食週間特別献立」 20日(月)～24日(金)							
20	月	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 いそべ あ もろこの磯辺揚げ かんびょうのキムチ炒め* う まめい 打ち豆入りかす汁*	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 もろこ あおのり 豚肉 鶏肉 打ち豆(大豆) みそ	かんびょう こまつな キムチ(はくさい) だいこん ごぼう 赤こんにゃく 青ねぎ	酒 塩 しょうゆ 中華スープ 酒かす 煮干し	568kcal 24.2g 18.9g
21	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(A) フランクフルト はくさいと鶏ささ身の塩昆布あえ* おおぎしょうがっこう 仰木小学校おすすめカレー	白ごはん じゃがいも カレールウ なたね油	のむヨーグルト (A) フランクフルト 鶏ささ身 塩昆布 牛肉	はくさい だいこん たまねぎ にんじん とうもろこし りんごピューレ	みりん しょうゆ 塩 ウスター ソース ケチャップ カレー粉 こしょう	592kcal 19.8g 16.4g
22	水	【発酵の働きについて知ろう(パン)】 げんまい 玄米ロール ぎゅうにゅう 牛乳 とうにゅう 豆乳 コーンポタージュ チキンハンバーグケチャップソース キャベツとブロッコリーのサラダ ・フレンチドレッシング	玄米ロール 三温糖 フレンチドレッシング ホワイトルウ なたね油	牛乳 チキンハンバー グ 豆乳	ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん	ウスター ソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	684kcal 26.9g 25.7g

☆ 9日(木) 揚げポークしゅうまい

小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

日	曜	献立名	主 材 料				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	
23	木	【発酵食品について知ろう】 しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉とたまねぎの塩こうじ焼き* なっとう 納豆 のっぺい汁	白ごはん 塩麴 じゃがいも でん粉	牛乳 豚肉 納豆 (たれ付) 鶏肉	たまねぎ こんにゃく にんじん りよくとうもやし 青ねぎ	酒 しょうゆ 塩 出し昆布 削り節	550kcal 28.9g 16.3g
24	金	【近江牛を味わおう】 しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 かぼちゃとひよこまめのコロコロ揚げ はるさめの甘酢あえ 近江牛肉じゃが	白ごはん ひよこまめ でん粉 なたね油 はるさめ 三温糖 じゃがいも	牛乳 牛肉 (近江牛)	かぼちゃ りよくとうもやし きゅうり たまねぎ にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	塩 しょうゆ 米酢 みりん 削り節	634kcal 20.9g 21.2g
27	月	しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ はくさいの赤しそあえ 豚肉と野菜の煮物	白ごはん 上新粉 じゃがいも 三温糖 なたね油	牛乳 焼き竹輪 豚肉	はくさい キャベツ 赤しそ だいこん にんじん 糸こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 削り節	562kcal 19.5g 17.7g
28	火	しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけの塩焼き ポテトサラダ 厚揚げのみそそぼろ煮	白ごはん なたね油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖 でん粉	牛乳 ほっけ 厚揚げ 豚ひき肉 みそ 豆みそ	とうもろこし さやいんげん たまねぎ たけのこ にんじん 青ねぎ しょうが	塩 みりん しょうゆ 削り節	608kcal 27.7g 20.2g
29	水	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ローストチキン野菜ぞえ ハッシュドポーク タルト (ブルーベリー)	コッペパン なたね油 でん粉 ハヤシルウ タルト (ブルーベ リー)	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく カラーピーマン たまねぎ エリンギ にんじん トマト	塩 酒 こしょう しょうゆ みりん ケチャップ ウスターソース	661kcal 31.0g 20.8g
30	木	【かみかみデー】 しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい のむヨーグルト(B) さわらの竜田揚げ 紅白なます 煮しめ	白ごはん でん粉 三温糖 さといも なたね油	のむヨーグルト (B) さわら 鶏肉	しょうが だいこん にんじん 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 しょうゆ 米酢 塩 みりん 削り節	556kcal 24.3g 13.0g
31	金	しろ 白ごはん (大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のカレーマヨ焼き ひじきのうま煮 豚汁	白ごはん マヨネーズ 三温糖 さつまいも なたね油	牛乳 鶏肉 干しひじき 焼き竹輪 豚肉 みそ	さやいんげん にんじん りよくとうもやし だいこん 青ねぎ	酒 塩 カレー粉 しょうゆ 削り節	546kcal 28.8g 16.0g

☆ 27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。
※ 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。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

20日

「もちこの磯辺揚げ」に使用されるもちこは、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。

20～24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～発酵食品について知ろう～」です。いろいろな発酵食品の他、近江牛や赤こんにゃくなどの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(金)です。
納付予定額は、小学校3,840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。
●令和6年度の第3子以降の給食費免除の申請を受付しています。詳しくは市HPをご確認ください。