

令和6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

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	
2	月	しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) さわらの ^{ゆうあんや} 鰯焼 ほうれんそうのおかか ^あ 和え 煮込みおでん	白ごはん なたね油 さといも 三温糖	牛乳 さわら 花かつお 鶏肉 厚揚げ	ゆず果汁 ほうれんそう りよくとうもやし 赤こんにゃく だいこん	酒 みりん しょうゆ 削り節	552kcal 29.1g 15.8g
3	火	【かみかみデー】 しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) のむヨーグルト(B) わかさぎの ^{さらさ あ} 更紗揚げ れんこんサラダ あまぎけい ^{ぶたじる} 甘酒入り豚汁*	白ごはん でん粉 なたね油 マヨネーズ じゃがいも 甘酒	のむヨーグルト (B) わかさぎ 鶏ささ身 豚肉 みそ	れんこん とうもろこし にんじん だいこん こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 煮干し	544kcal 19.6g 14.0g
4	水	コッペパン ^{ぎゅうにゅう 牛乳} ^{ぶたにく} 豚肉のガーリック焼き コーンポテト とうにゅうい ^{しろ} 豆乳入り白いんげん ^{まめ} 豆のポタージュ*	コッペパン なたね油 じゃがいも 白いんげんまめ ホワイトルウ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆乳	にんにく とうもろこし たまねぎ パセリ	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	616kcal 32.4g 20.7g
5	木	しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) ポークハンバーグ ^{て や} 照り焼きソースかけ はくさい ^{あまず} 白菜の甘酢あえ わかめの ^{じる} すまし汁	白ごはん 三温糖 でん粉	牛乳 ポークハンバー グ 蒸しかまぼこ わかめ	はくさい だいこん たまねぎ にんじん 青ねぎ	酒 みりん しょうゆ 米酢 塩 出し昆布 削り節	587kcal 19.3g 16.7g
6	金	しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) ^{とりにく} 鶏肉のから揚げ はつぼうさい ^{りんご} 八宝菜	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 鶏肉 豚肉 蒸しかまぼこ	にんにく はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 乾しいたけ ^{りんご}	酒 しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	607kcal 28.4g 18.8g
9	月	^{がっこうきゅうしよくよりより} 【学校給食用料理コンクール入賞料理】 ^{にゅうしゅうりより} ♡ しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) ^{しおや} さばの塩焼き えだまめ ^い 入り豚 ^{ぶた} じゃが いんげんと ^{とり} なすと鶏 ^{にく} も肉の カレーマヨ炒め*♡	白ごはん なたね油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏肉 豚肉	なす さやいんげん たまねぎ にんじん 糸こんにゃく えだまめ	酒 塩 オイスターソー ス カレー粉 こしょう みりん しょうゆ 削り節	633kcal 29.3g 24.5g
10	火	^{きょうどりより} 【郷土料理・特産物：新潟県】 ^{にいがたけん} しろごはん (おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) ^{たつた あ} たら ^あ の竜田揚げ いとこ煮 ^に (れんこんとあずきと かぼちゃの煮もの)* けんちゃん汁 ^{じる} (けんちん汁)*	白ごはん でん粉 なたね油 あずき 三温糖	牛乳 たら 鶏肉 豆腐	れんこん かぼちゃ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 白ねぎ	酒 しょうゆ みりん 削り節 出し昆布 塩	564kcal 24.9g 16.4g
11	水	コッペパン・メープルジャム ^{ぎゅうにゅう 牛乳} ポークミートボールの ケチャップソースかけ だいこんサラダ ^{こめこ} 米粉マカロニのスープ	コッペパン メープルジャム なたね油 三温糖 柑橘ドレッシング 米粉マカロニ じゃがいも	牛乳 ポークミートボ ール 鶏肉	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ エリンギ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ 塩 コンソメ こしょう	610kcal 24.5g 20.6g

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	
12	木	【おすすめカレー・ ^{のこ} 残さず ^た 食べようデー】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{のむ} ヨーグルト(A) ^{とり} 鶏肉の ^や パジル焼き みずなとキャベツのサラダ ・ ^{わふう} 和風ドレッシング ^{なんごうちゅうがっこう} 南郷中学校おすすめカレー	白ごはん なたね油 和風ドレッシング さつまいも カレールウ はちみつ	^{のむ} ヨーグルト (A) 鶏肉 ウインナー	にんにく みずな キャベツ たまねぎ にんじん 赤こんにゃく ブロッコリー	白ワイン 塩 こしょう バジルソース ウスターソース ケチャップ カレー粉	585kcal 23.8g 11.3g
13	金	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・ ^{ちゅうごく} 中国】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^あ 揚げぎょうざ☆ ^{はくさい} 白菜の ^あ ピリカラごま和え＊ ^{はるさめ} 春雨の ^{ちゅうか} 中華スープ煮＊	白ごはん なたね油 いりごま 三温糖 ごま油 はるさめ	牛乳 ぎょうざ 鶏肉	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ りよくとうもやし エリンギ とうもろこし	トウバンジャン しょうゆ みりん 塩 中華スープ こしょう	554kcal 21.3g 15.2g
16	月	^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{がた} 豚肉のごまみそ ^{やき} ＊ ^{こんさい} 根菜の ^い 煮物 ^{しおこんぶ} チンゲンサイの ^い 塩昆布あえ	白ごはん いりごま 三温糖 なたね油 じゃがいも	牛乳 豚肉 みそ 塩昆布 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもやし にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	547kcal 26.5g 15.4g
17	火	【 ^{しが} 滋質の ^{さんぶつ} 産物を ^た 食べようデー】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{いそべあ} いかの ^う 磯辺揚げ ^{うちまめ} 打ち豆汁 ^{がた} 豚肉と ^{いた} キャベツの ^{いた} 炒めもの	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 むらさきいか あおのり 豚肉 打ち豆(大豆) 油揚げ 豆腐 みそ	キャベツ だいこん にんじん 青ねぎ	しょうゆ 酒 みりん 塩 煮干し	571kcal 24.3g 18.6g
18	水	【 ^{たの} お楽しみ ^{こんだて} 献立】 ^{こくとう} 黒糖パン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ローストチキン コンソメスープ クレープ（いちご）	黒糖パン 三温糖 なたね油 クレープ（いちご）	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	塩 酒 しょうゆ こしょう コンソメ	593kcal 29.2g 19.5g
19	木	【 ^{とうじ} 冬至 ^{こんだて} 献立】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{あか} ちくわの ^あ 赤しそ揚げ☆ ^{かぼちゃ} かぼちゃの ^{がた} 豚そぼろ ^に 煮 ^{なべふう} ちゃんこ鍋風	白ごはん 上新粉 なたね油 三温糖	牛乳 焼き竹輪 豚ひき肉 鶏肉 豆腐	赤しそ かぼちゃ はくさい にんじん しいたけ 白ねぎ	しょうゆ 削り節 みりん 出し昆布 塩	599kcal 23.5g 18.9g

☆ 13日(金)揚げぎょうざ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個です。

* は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

☆ 19日(木)ちくわの赤しそ揚げ 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1食当たりの栄養量です。

★こんだてから

9 日 「いんげんとなすと鶏もも肉のカレーマヨ炒め」は、令和5年度学校給食用料理コンクールで優秀賞に選ばれた、田上中学校の生徒さんの料理を給食用にアレンジして提供します。

12 日 南郷中学校おすすめカレーは、ソーセージや赤こんにゃくを取り入れ、また、辛いものが苦手な人も食べられるように、さつまいもやはちみつを入れて甘くしています。

・・・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28日(火)です。

●納付予定額は、小学校3,360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。