

# 令和3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C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

大津市教育委員会

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質 中学校
			(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	
8	金	コッペパン 牛乳 いかのかりん揚げ ツナと野菜のサラダ* 和風ドレッシング 米粉マカロニのスープ	コッペパン でん粉 ひまわり油 和風ドレッシング 米粉マカロニ	牛乳 むらさきいか まぐろ・水煮フ レーク 鶏肉	しょうが チンゲンサイ だいこん たまねぎ セロリー にんじん とうもろこし グリーンピース	酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう	820kcal 40.1 27.2g
12	火	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺米粉揚げ ☆ じゃがいものそぼろ煮 和風ちゃんぽん汁*	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 焼き竹輪 あおのり 鶏ひき肉 豚肉	キャベツ りよくとうもやし にんじん こまつな	みりん しょうゆ けずりぶし 酒 塩 出しこんぶ	916kcal 27.6g 33.5g
13	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 さわらの照り焼き こまつなのあえもの 煮しめ	麦ごはん ひまわり油 三温糖 でん粉 さといも	牛乳 さわら 鶏肉	こまつな りよくとうもやし こんにやく ごぼう れんこん にんじん たけのこ さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん けずりぶし	766kcal 35.4g 18.7
14	木	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉の竜田揚げ 厚揚げの炒め煮 いよかん	麦ごはん でん粉 ひまわり油 じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いよかん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん 塩 けずりぶし	886kcal 39.5g 25.2g
15	金	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き ゆで野菜・サウザンドレッシング 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン はちみつ ひまわり油 サウザンドレッシング じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆乳	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ	塩 こしょう 白ワイン 粒入りマス タード しょうゆ コンソメ	813kcal 43.2g 25.4g
18	月	げんまい 玄米ロール 牛乳 ハンバーグケチャップソースかけ キャベツのサラダ・マヨネーズ 豆乳入りキャロットポタージュ	玄米ロール ひまわり油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 チキンハンバー グ 豆乳	キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	ウスターソー ス ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	874kcal 32.3g 32.5g
19	火	【かみかみデー】 むぎ 麦ごはん 牛乳 焼きししゃも☆ もやしのごま酢あえ 豚汁	麦ごはん 三温糖 すりごま さつまいも	牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ みそ	りよくとうもやし とうもろこし カラーピーマン たまねぎ にんじん 青ねぎ	しょうゆ 米酢 塩 煮干し	776kcal 29.7g 20.9g
20	水	むぎ 麦ごはん 牛乳 焼きさけの甘酢漬 かしわのじゅんじゅん	麦ごはん ひまわり油 三温糖	牛乳 ぎんざけ 鶏肉 黒豆(いり大豆)	たまねぎ 白ねぎ はくさい えのきたけ 糸こんにやく	酒 塩 しょうゆ 米酢 けずりぶし	791kcal 40.1g 21.1g
<b>「学校給食週間特別献立」 21日(木)～27日(水)</b>							
21	木	【カルシウムをとろう】 むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉のねぎソースかけ* 小松菜とゆばのお浸し* さつまいものみそ汁	麦ごはん 三温糖 さつまいも	牛乳 豚肉 生ゆば わかめ みそ	青ねぎ こまつな りよくとうもやし たまねぎ だいこん	塩 酒 しょうゆ 米酢 みりん けずりぶし 煮干し	771cal 34.5g 18.9g

☆ 12日(火) ちくわの磯辺米粉揚げ 4個です。

☆ 19日(火) 焼きししゃも 3尾です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂 質 中学校
			(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	
22	金	【野菜をしっかり食べよう】 こめこい 米粉入りパン ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ だいこんのサラダ・柑橘ドレッシング とりにく やさい にこ 鶏肉と野菜の煮込み	米粉入りパン ひまわり油 柑橘ドレッシング じゃがいも	牛乳 ポークメンチカツ 鶏肉	だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう	901kcal 36.1g 34.6g
25	月	【外国料理・ロシア】 こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 シャシリク(鶏肉のバーベキュー)* カプスタ(キャベツのロシア風漬物)* とうにゅうい 豆乳入りビーフストロガノフ*	黒糖パン 三温糖 ひまわり油 オリーブ油 ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 牛肉 豆乳	レモン果汁 にんにく キャベツ カラーピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	塩 白ワイン バジル こしょう 米酢 ケチャップ	839kcal 44.5g 26.7g
26	火	【背の青い魚を食べよう】 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さばの竜田揚げ ぶた 豚キムチ けんちん汁	麦ごはん でん粉 ひまわり油	牛乳 さば 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが はくさい りよくとうもやし にんじん キムチ こんにやく ごぼう 青ねぎ	酒 しょうゆ 中華スープ 塩 出し昆布 けずりぶし	902kcal 35.6g 35.6g
27	水	【滋賀の産物を食べようデー】 むぎ 麦ごはん(大津産米) おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳 こあゆのカレー揚げ あか 赤こんにやくと根菜のうま煮* お茶プリン	麦ごはん でん粉 ひまわり油 三温糖 お茶プリン	牛乳 こあゆ 豚肉	しょうが 赤こんにやく にんじん だいこん ごぼう たけのこ さやいんげん	酒 しょうゆ カレー粉 みりん けずりぶし	814kcal 28.8g 22.4g
28	木	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 むぎ 麦ごはん のむヨーグルト たいず 大豆しゃりしゃり揚げ カリコリ炒め いかだちちゅうがっこう 伊香立中学校おすすめカレー	麦ごはん 上新粉 ひまわり油 三温糖 ごま油 さといも カレールウ	のむヨーグルト 大豆 鶏肉	れんこん キャベツ きゅうり ごぼう にんじん だいこん 青ねぎ しょうが	塩 しょうゆ みりん しょうゆ けずりぶし ウスターソース ケチャップ	893kcal 28.2g 23.6g
29	金	バターリッチパン ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のガーリック焼き ごぼうの炒めサラダ はくさい 白菜のコンソメスープ	バターリッチパン ごまドレッシング 三温糖 すりごま じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク 鶏肉	にんにく ごぼう さやいんげん カラーピーマン はくさい たまねぎ にんじん パセリ ぶなしめじ	しょうゆ 酒 こしょう 塩 コンソメ	804kcal 41.6g 28.6g

※ 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・・・

### ★こんだてから

28日 伊香立中学校のおすすめカレーは、余ったおせち料理の食材や栄養豊富な冬が旬の野菜をたくさん使った和風カレーです。冬野菜たっぷりのおすすめカレーを食べて、風邪に負けず、寒い冬を元気に過ごしましょう。

21日～27日

大津市の学校給食週間です。今年度のテーマは「感謝して食べよう～健康を考えた食事をしよう～」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。今月の「らんちたいむ」に詳細を掲載していますので、あわせてご覧ください。

### ・・・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3月1日(月)です。

納付予定額は、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。