

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

☆南部学校給食共同調理場☆

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
			④ おもにエネルギーのもとになる	⑤ おもに体をつくる	⑥ 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 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 グ ハヤシルウ	牛乳 鶏肉 豚肉	にんにく だいこん みずな カラーピーマン たまねぎ エリンギ トマト	酒 しょうゆ 塩 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
13	金	【かみかみデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) さわらの ^{なつたあ} 竜田揚げ ^{こうはく} 紅白なます に煮しめ	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 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 けずりぶし	571kcal 24.3g 13.6g	760kcal 31.9g 18.2g
16	月	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ハンバーグきのこあんかけ チンゲンサイの ^{いたもの} 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 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 青ねぎ	みりん しょうゆ 酒 中華スープ 塩	636kcal 23.1g 19.9g	825kcal 28.8g 23.9g
17	火	ソフトめん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちくわの ^{こめこてん} 米粉天ぷら☆ ポテトサラダ・マヨネーズ ^{ごもくやさいじる} 五目野菜汁 ^{した} みそ仕立て*	ソフトめん 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	603kcal 24.2g 23.7g	826kcal 32.7g 30.6g
18	水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 いかの ^あ かりん揚げ はくさいのおかか ^{じる} あえ のっぺい汁	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 こんにゃく 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	568kcal 25.0g 17.7g	731kcal 31.0g 20.8g
19	木	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ホキのフリット* ^{とりにく} 鶏肉の ^{にこ} 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	653kcal 28.1g 23.3g	809kcal 35.5g 27.7g
20	金	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 ^や ガーリック焼き れんこんの ^{うめふうみ} 梅風味 さつまいもの ^{しる} みそ汁	麦ごはん ひまわり油 さつまいも	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 りょくとうもやし 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	564kcal 27.5g 16.2g	727kcal 34.3g 18.9g
「学校給食週間特別献立」 23日(月)～27日(金)								
23	月	【 ^{わしょく} 和食を ^{あじ} おいしく ^{あじ} 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 ^{しおや} 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 ぎんざげ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにゃく 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	736kcal 33.4g 21.3g

☆ 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 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	小学校	中学校
24	火	【コラボ給食・地元食材をおいしく味わおう】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 おうみぎゆう 近江牛とたまねぎの鉄板焼き おかつさん 大津産キャベツとハムの塩昆布あえ* とりにく やさい にももの 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 糸こんにゃく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	557kcal 26.4g 17.7g	718kcal 32.8g 20.8g
25	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おかつさんむぎ 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 かたたしやうがっこう 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
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 ぎゆうにゆう とりにく あ 牛乳 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	663kcal 30.0g 24.2g	833kcal 37.4g 29.4g
27	金	【滋養の産物を食べようデー】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎのしそ揚げ* おうみぎゆう 近江牛そぼろ丼の具* とうふ やさい しる 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 赤こんにゃく 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	566kcal 21.8g 20.0g	728kcal 26.9g 23.8g
30	月	おかつさんむぎ 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 い やさい トック入り野菜スープ	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 はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ なら とうもろこし	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	584kcal 27.7g 15.9g	753kcal 34.6g 18.4g
31	火	【外国料理・サモア】 おかつさんむぎ 大津産麦ごはん 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 カラーピーマン 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	647kcal 27.8g 22.3g	840kcal 35.6g 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年生の一食当たりの栄養量です。

★こんだてから

- 23～ 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。