

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

☆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
							小学校	中学校
2	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 いかに磯辺揚げ 打ち豆汁 ぶたにく 豚肉とキャベツの炒めもの	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 豚肉 むらさきいか あおのり 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	576kcal 24.4g 18.6g	742kcal 30.2g 21.9g
3	火	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のごまみそ焼き* こんさいにもの 根菜の煮物 ちんげんさいの塩昆布あえ	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	ちんげんさい りょくとうもやし 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	548kcal 26.5g 15.9g	706kcal 32.9g 18.4g
4	水	しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のから揚げ 八宝菜 りんご	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 ほうさい たまねぎ にんじん ちんげんさい 乾しいたけ りんご	酒 塩 しょうゆ 中華スープ こしょう	611kcal 28.4g 18.8g	781kcal 35.4g 22.2g
5	木	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 塩 ウスターソース ケチャップ コンソメ こしょう	610kcal 24.5g 20.6g	759kcal 30.2g 24.8g
6	金	がっこうきゅうしやくようりょうり 【学校給食用料理コンクール入賞料理】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 さばの塩焼き えだまめ入り豚じゃが いんげんとなすと鶏もも肉の 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 24.7g	827kcal 37.6g 30.6g
9	月	がいこくりょうり ちゅうごく 【外国料理・中国】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 あげぎょうざ☆ はくさい 白菜のピリカラごま和え* はるさめ 春雨の中華スープ煮*	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 ちんげんさい たまねぎ りょくとうもやし 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	773kcal 28.6g 20.6g
10	火	きょうどりょうり とくさんぶつ にいがたけん 【郷土料理・特産物：新潟県】 しろ 白ごはん (大津産米) ぎゅうにゅう 牛乳 たらの竜田揚げ いとこ煮 (れんこんとあずきと かぼちゃの煮もの)* けんちゃん汁 (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	729kcal 31.7g 19.0g
11	水	【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) とりにく 鶏肉のバジル焼き 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	587kcal 23.8g 11.5g	757kcal 30.1g 14.4g

☆ 9日(月)揚げぎょうざ 小学生は低学年・中学年:2個、高学年:3個、中学生は4個です。

日曜	献立名	主 材				エネルギーたんぱく質脂質	
		② おもにエネルギーのもとになる	③ おもに体をつくる	④ おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
		(黄)	(赤)	(緑)			
12 木	【お楽しみ献立】 黒糖パン ローストチキン 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	594kcal 29.2g 19.7g	725kcal 36.0g 22.1g
13 金	白ごはん (大津産米) さわらの幽庵焼き ほうれんそうのおかか和え 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 りょくとうもやし 赤こんにやく だいこん	酒 みりん しょうゆ 削り節	554kcal 29.1g 16.0g	721kcal 37.3g 19.0g
16 月	【かみかみデー】 白ごはん (大津産米) わかさぎの更紗揚げ れんこんサラダ 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 こんにやく 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 煮干し	544kcal 19.6g 14.0g	718kcal 24.8g 18.2g
17 火	白ごはん (大津産米) ポークハンバーグ焼きソースかけ 白菜の甘酢あえ わかめのすまし汁	白ごはん なたね油 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	592kcal 19.3g 17.2g	768kcal 23.8g 20.3g
18 水	【冬至献立】 白ごはん (大津産米) ちくわの赤しそ揚げ☆ かぼちゃの豚そぼろ煮 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	853kcal 31.5g 27.5g
19 木	コッペパン 豚肉のガーリック焼き コーンポテト 豆乳入り白いんげん豆のポタージュ*	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	621kcal 32.4g 21.2g	785kcal 40.5g 25.5g

☆ 18日(水)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、中学生は2個です。

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

※ 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。

★**こんだてから**

- 6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。
- 11日 南郷中学校おすすめカレーは、ソーセージや赤こんにやくを取り入れ、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、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。

●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。