

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
			(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	コッペパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ぶたにく ^や 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豆 ^{まめ} 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	780kcal 40.5g 24.9g
3	火	しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 とりにく ^あ 鶏肉のから揚げ はつぼうさい 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 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	777kcal 35.4g 22.2g
4	水	【学校給食用料理コンクール入賞料理】 ^{にゅうしゅうりょうり} 白ごはん(大津産米) ^{おおつさんまい} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} さば ^{しおや} 塩焼き えだまめ ^い 豚じゃが ^{ぶた} 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	826kcal 37.6g 30.4g
5	木	【郷土料理・特産物：新潟県】 しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 たらの ^{たつたあ} 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	729kcal 31.7g 19.0g
6	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) とりにく ^や 鶏肉のバジル焼き みずなとキャベツのサラダ ・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	755kcal 30.1g 14.2g
9	月	【お楽しみ献立】 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	722kcal 36.0g 21.8g
10	火	しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 さわらの ^{ゆうあんや} 幽庵焼き 煮込みおでん ほうれんそうのおかか ^あ 和え	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	719kcal 37.3g 18.7g
11	火	【冬至献立】 しろ ^{おおつさんまい} 白ごはん(大津産米) ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ちくわの ^{あか} 赤しそ揚げ☆ かぼちゃの ^{ぶた} 豚そぼろ煮 ちゃんこ鍋 ^{なべふう} 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	853kcal 31.5g 27.5g

☆ 11日(火)ちくわの赤しそ揚げは2個です。

日	曜	献立名	主 材 料				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	
12	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 焼 ^や きソースかけ はくさい あまず 白菜の甘酢あえ わかめのすまし汁 ^{じる}	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	762kcal 23.8g 19.7g
13	金	【 ^{し が さんぶつ た} 滋 ^し 賀 ^が の産物を食べようデー ^た 】 しろごはん(おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) いかの磯 ^{いそ} 辺 ^あ 揚げ ^{ぶたにく} 豚肉とキャベツ ^{いた} の炒めもの ^う 打ち豆汁 ^{まめじる}	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	736kcal 30.1g 21.9g
16	月	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 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	759kcal 30.2g 24.8g
17	火	【 ^{がいこりより} 外国料理・中国 ^{ちゅうごく} 】 しろごはん(おおつさんまい 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あえ* はるさめ ^{ちゅうか} 春雨の中華スープ煮 ^に *	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	773kcal 28.6g 20.6g
18	水	しろごはん(おおつさんまい ぎゅうにゅう 牛乳) ^{ぶたにく} 豚肉のごまみそ焼き* チンゲンサイの塩 ^{しおこんぶ} 昆布あえ ^{こんさい} 根菜の煮物 ^{にもの}	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	581kcal 26.4g 10.1g
19	木	【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) わかさぎの更紗 ^{さらさ} 揚げ ^あ れんこんサラダ あまぎけい ^{ふたじる} 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	718kcal 24.8g 18.2g

☆ 17日(火)揚げぎょうざは4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。

★こんだてから

- 4 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。
- 6 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、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。