

令和4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 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	
1	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズ焼き ほうれんそうのおひたし キムチ鍋風	麦ごはん ひまわり油 マヨネーズ 三温糖	牛乳 さわら 豚肉 豆腐	ほうれんそう りょくとうもやし キムチ はくさい にんじん 白ねぎ	塩 こしょう しょうゆ けずりぶし 中華スープ 酒	736kcal 35.2g 25.5g
2	金	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 とりにく あ 鶏肉のから揚げおろしソース はなやさい 花野菜のかつおあえ とうふ しる 豆腐とたまねぎのみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 豆腐 みそ	だいこん ブロッコリー カリフラワー たまねぎ にんじん こまつな	酒 塩 みりん しょうゆ けずりぶし 煮干し	750kcal 34.3g 20.9g
5	月	【外国料理・カナダ】 コッペパン・メープルジャム ぎゆうにゆう とりにく 牛乳 鶏肉のパーベキューソース ガーリックマヨポテト* オニオンスープ	コッペパン メープルジャム ひまわり油 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	牛乳 鶏肉 まぐろ・油漬フ レーク ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう ウスターソー ス ケチャップ しょうゆ コンソメ	758kcal 36.9g 25.1g
6	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 すぶたふう 酢豚風 ごま坦々スープ ゼリー (ライチー)	麦ごはん でん粉 なたね油 三温糖 ひまわり油 はるさめ ねりごま ゼリー (ライチー)	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 みそ	カレーピーマン たまねぎ しょうが にんじん りょくとうもやし チンゲンサイ	塩 みりん しょうゆ ケチャップ トウバンジャン 中華スープ 酒 米酢	821kcal 31.7g 24.8g
7	水	【冬至献立】 おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 かほちゃコロケ はくさいのゆずあえ 煮込みおでん	麦ごはん かほちゃコロケ なたね油 さといも 三温糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ	はくさい にんじん ゆず果汁 こんにゃく だいこん さやいんげん	しょうゆ みりん 塩 酒 けずりぶし	830kcal 26.5g 23.0g
8	木	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き さつまいもの甘煮 実だくさんのすまし汁	麦ごはん さつまいも 三温糖	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんじん だいこん えのきたけ こまつな	酒 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	712kcal 31.7g 15.9g
9	金	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ のこ た 大津産麦ごはん のむヨーグルト(A) チキンハンバーグ キャベツとツナのあえもの たなみしょうがっこう 田上小学校おすすめカレー	麦ごはん ひまわり油 じゃがいも カレールウ	のむヨーグルト (A) チキンハンバー グ まぐろ・油漬フ レーク 牛肉	キャベツ だいこん にんじん たまねぎ れんこん	しょうゆ 塩 みりん ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう	831kcal 30.7g 22.2g
12	月	コッペパン ぎゆうにゆう 牛乳 フランクフルト やさい 野菜のケチャップソテー* とうにゆうい 豆乳入りコーンポタージュ	コッペパン ひまわり油 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 フランクフルト 鶏肉 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう	763kcal 31.7g 28.1g
13	火	おおつさんむぎ ぎゆうにゆう 大津産麦ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ☆ だいこんサラダ・柑橘ドレッシング すき焼き風煮	麦ごはん 上新粉 なたね油 柑橘ドレッシン グ 三温糖	牛乳 焼き竹輪 鶏肉 焼き豆腐	だいこん カレーピーマン こまつな たまねぎ はくさい にんじん 糸こんにゃく 青ねぎ	カレー粉 しょうゆ	811kcal 28.2g 25.4g

☆ 13日(火) ちくわのカレー揚げ

中学生は2個です。

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	
14	水	【郷土料理・特産物：岩手県】 きょうどりょうり とくさんぶつ いわてけん 【郷土料理・特産物：岩手県】 おおつさんむぎ とくさんぶつ いわてけん 大津産麦ごはん 牛乳 あつあ でんがく 厚揚げ田楽 わかめと大根のサラダ いもの子汁	麦ごはん なたね油 ひまわり油 三温糖 和風ドレッシング さといも	牛乳 厚揚げ みそ 豆みそ わかめ 鶏肉	にんにく だいこん にんじん こんにやく こまつな ごぼう	みりん 塩 しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	707kcal 25.2g 21.3g
15	木	【滋賀の産物を食べようデー】 しが さんぶつ た 【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ とくさんぶつ いわてけん 大津産麦ごはん 牛乳 わかさぎの竜田揚げ あか こんやくとじゃがいものうま煮 うちまめ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 じゃがいも ひまわり油 三温糖	牛乳 わかさぎ 豚ひき肉 打ち豆(大豆) 油揚げ みそ	しょうが 赤こんにやく だいこん にんじん こまつな	酒 しょうゆ 塩 みりん けずりぶし 煮干し	729kcal 27.1g 23.0g
16	金	おおつさんむぎ とくさんぶつ いわてけん 大津産麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんとひじきのしそサラダ にく じゃが	麦ごはん ひまわり油 しそドレッシング じゃがいも 三温糖	牛乳 さば 鶏ささ身 干しひじき 豚肉	れんこん たまねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん	酒 塩 しょうゆ みりん けずりぶし	776kcal 36.6g 25.5g
19	月	【お楽しみ献立】 こくとう ぎゅうにゅう 黒糖パン 牛乳 とり にく 鶏肉のオーロラソースかけ やさい にく 野菜のスープ煮込み ガトーショコラ	黒糖パン マヨネーズ ひまわり油 じゃがいも ガトーショコラ	牛乳 鶏肉 ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	塩 こしょう 酒 ケチャップ コンソメ	828kcal 38.2g 27.7g
20	火	【かみかみデー】 おおつさんむぎ とくさんぶつ いわてけん 大津産麦ごはん のむヨーグルト(B) いかのかりんあげ ごぼうのうま煮 さつまいものみそ汁	麦ごはん でん粉 なたね油 ひまわり油 さつまいも 三温糖	のむヨーグルト (B) むらさきいか 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ 青ねぎ	酒 しょうゆ 煮干し	765kcal 32.0g 16.2g
21	水	おおつさんむぎ とくさんぶつ いわてけん 大津産麦ごはん 牛乳 や 焼きししゃも☆ かぼちゃのカレー風味サラダ* とうふ とうふ 豆腐入り鶏団子汁	麦ごはん オリーブ油	牛乳 ししゃも チキンボール 豆腐	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん えのきたけ チンゲンサイ	カレー粉 塩 こしょう しょうゆ 出しこんぶ けずりぶし	692kcal 26.2g 20.6g

☆ 21日(水) 焼きししゃも 中学生は3尾です。

※ 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。

*は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから

- 5日 楓(メープル)の木は、カナダのシンボルとされている木で、国旗のデザインにもなっています。楓の樹液を煮詰めてつくられたメープルシロップは、カナダの食事には欠かせないものになっています。
- 7日 冬至とは、一年の中で一番昼の時間が短い日のことをいいます。「ん」が2つつく食べ物を食べると運を呼び寄せ、さらに、南瓜(なんきん・かぼちゃ)はビタミンが多く含まれているので、栄養がとれて、寒い冬を乗り切れるといわれています。
- 9日 田上小学校の児童が考えてくれたカレーは、栄養がたくさんとれるように、滋賀県の名物である近江牛と冬野菜を入れてくれました。味わっていただきましょう。
- 14日 「厚揚げ田楽」と「いもの子汁」は、岩手県で昔から親しまれている郷土料理です。また、岩手県ではわかめの養殖が盛んなため、サラダに取り入れました。
- 15日 「わかさぎの竜田揚げ」に使用するわかさぎは、魚卵を含みます。また、同一工場内で、卵・乳・小麦・大豆を使用していますが、ライン洗浄等のコンタミネーション防止策を行っています。漁獲の際に、えびとかにが一緒に水揚げされます。

・・・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30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。