

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

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	
12	木	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 こうみ 豚肉の香味だれ はくさいとツナのあえもの トック入り野菜スープ	麦ごはん 三温糖 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 とうもろこし なら	酒 塩 しょうゆ 米酢 みりん 中華スープ こしょう	748kcal 34.6g 17.7g
13	金	おおつさんむぎ 大津産麦ごはん 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	麦ごはん ひまわり油 コーンドレッシング 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	749kcal 33.9g 21.8g
16	月	ソフトめん ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ ポテトサラダ・マヨネーズ ごもくやさいじる じ た 五目野菜汁みそ仕立て*	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	815kcal 32.7g 30.6g
17	火	【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 たつたあ 竜田揚げ こまぐさ 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 こんにやく 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	769kcal 32.0g 18.2g
18	水	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 や 豚肉のガーリック焼き 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 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 りよくとうもやし 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	718kcal 34.2g 18.2g
19	木	【外国料理・サモア】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 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	834kcal 35.7g 26.9g
20	金	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 ピーフン	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	823kcal 28.8g 23.4g
「学校給食週間特別献立」 23日(月)～27日(金)							
23	月	【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 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく あ 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	833kcal 37.4g 29.9g

☆ 16日(月) ちくわの米粉天ぷら 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 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	
24	火	【和食をおいしく味わおう】 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 ぎんざけ 豚肉	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん いよかん	塩 みりん しょうゆ けずりぶし	736kcal 33.4g 21.3g
25	水	【滋賀の産物を食べようデー】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 わかさぎのしそ揚げ* おうみぎゅう 近江牛そぼろ丼の具* とうふ やさい 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 赤こんにやく 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	741kcal 26.7g 23.8g
26	木	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 おおつさんむぎ 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 かたしょうがっこう 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 カレーパウダー 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	849kcal 24.0g 27.7g
27	金	【コロナ給食・地元食材をおいしく味わおう】 おおつさんむぎ 大津産麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 おうみぎゅう 近江牛とたまねぎの鉄板焼き おおつさん 大津産キャベツとハムの塩昆布あえ* とりにく やさい 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 糸こんにやく さやいんげん	酒 みりん しょうゆ けずりぶし	721kcal 32.8g 20.6g
30	月	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	823kcal 35.5g 27.7g
31	火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかにかりん揚げ はくさいのおかかあえ 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 こんにやく 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	729kcal 31.0g 20.8g

※ 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

19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た料理です。「モア」は、「鶏肉」のことです。

23～27日 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。

・・・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、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。