

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B学校給食共同調理場(田上小・上田上小・青山小・瀬田小・瀬田南小・瀬田東小・瀬田北小)

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 小学校
			(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	
2	月	【滋質の産物を食べようデー】 白ごはん(大津産米) 牛乳 いかに磯辺揚げ 打ち豆汁 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 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	571kcal 24.3g 18.6g
3	火	コッペパン 牛乳 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	酒 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	616kcal 32.4g 20.7g	
4	水	白ごはん(大津産米) 牛乳 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	酒 しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	607kcal 28.4g 18.8g	
5	木	白ごはん(大津産米) 牛乳 豚肉のごまみそ焼き* 根菜の煮物 チンゲンサイの塩昆布あえ	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	酒 しょうゆ みりん 塩 削り節	547kcal 26.5g 15.4g	
6	金	【学校給食用料理コンクール入賞料理】 白ごはん(大津産米) 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	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 24.5g	
9	月	【外国料理・中国】 白ごはん(大津産米) 牛乳 揚げぎょうざ☆ 白菜のピリカラごま和え* 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	酒 しょうゆ みりん 塩 中華スープ こしょう	554kcal 21.3g 15.2g	
10	火	コッペパン・メープルジャム 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 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	酒 しょうゆ みりん 塩 コンソメ こしょう	610kcal 24.5g 20.6g	
11	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) 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 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	酒 しょうゆ みりん 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	585kcal 23.8g 11.3g	

☆ 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個です。

日	曜	献立名	主 材				エネルギー たんぱく質 脂質 小学校
			(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	【郷土料理・特産物：新潟県】 白ごはん(おおつさんまい) 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
13	金	白ごはん(おおつさんまい) 牛乳 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 赤こんにゃく だいこん	酒 みりん しょうゆ 削り節	552kcal 29.1g 15.8g
16	月	【冬至献立】 白ごはん(おおつさんまい) 牛乳 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
17	火	【お楽しみ献立】 黒糖パン 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	593kcal 29.2g 19.5g
18	水	【かみかみデー】 白ごはん(おおつさんまい) 牛乳 のむヨーグルト(B) 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 こんにゃく 青ねぎ	酒 しょうゆ カレー粉 塩 煮干し	544kcal 19.6g 14.0g
19	木	白ごはん(おおつさんまい) 牛乳 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 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	587kcal 19.3g 16.7g

☆ 16日(月)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1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、小学校3,360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。