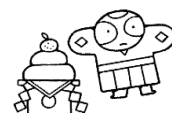


令和8年 1月 こんだてひょう

今月の目標： 感謝して食べよう



葛川小学校・中学校

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	
			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
9	金	しろごはん（おおつさんまい） とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あん やさしい野菜炒め みそたんたんスープ*	白ごはん 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 ねりごま	牛乳 チキンボール まぐろ・油漬フ レーク 豚ひき肉 みそ	キャベツ ピーマン しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ なら	米酢 しょうゆ こしょう 塩 酒 トウバンジャン 中華スープ	580kcal 23.2g 18.9g	748kcal 28.7g 22.3g
13	火	しろごはん（おおつさんまい） むし 蒸しポークしゅうまい☆ チンゲンサイのオイスターソース炒め あつあ やさい ちゅうかに 厚揚げと野菜の中華煮	白ごはん なたね油 三温糖 でん粉	牛乳 ポークしゅうま い まぐろ・油漬フ レーク 厚揚げ 鶏肉	チンゲンサイ りよくとうもや し はくさい たまねぎ にんじん だいこん 乾しいたけ	しょうゆ オイスター ソース こしょう 塩 中華スープ	550kcal 22.8g 15.5g	752kcal 31.0g 19.9g
14	水	しろごはん（おおつさんまい） さわらの たったあ 竜田揚げ はくさいのお浸しゆず風味 とうふ 豆腐のすまし汁	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 さわら 豆腐 鶏肉	はくさい こまつな ゆず果汁 だいこん たまねぎ えのきたけ にんじん	酒 しょうゆ みりん 削り節 塩 出し昆布	586kcal 25.3g 21.2g	763kcal 32.4g 25.8g
15	木	コッペパン て 照り焼きチキン ハッシュドポーク タルト（プリン）	コッペパン なたね油 三温糖 でん粉 ハヤシルウ タルト（プリン）	牛乳 鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん エリンギ トマト	塩 酒 みりん しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	692kcal 30.6g 27.2g	842kcal 38.1g 31.1g
16	金	【かみかみデー】 しろごはん（おおつさんまい） いかのかりん揚げ ごぼうのごまドレサラダ とりだんご 鶏団子汁	白ごはん でん粉 なたね油 ごまドレッシング	のむヨーグルト (B) むらさきいか チキンボール	しょうが ごぼう とうもろこし たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん チンゲンサイ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節	549kcal 22.6g 12.4g	724kcal 28.7g 16.2g
19	月	しろごはん（おおつさんまい） メンチカツ キャベツの塩こんぶあえ かす汁	白ごはん なたね油	牛乳 ポークメンチカ ツ 塩昆布 鶏肉 みそ	チンゲンサイ キャベツ だいこん にんじん こんにゃく 乾しいたけ 青ねぎ	みりん しょうゆ 酒かす 煮干し	607kcal 22.7g 23.1g	786kcal 28.3g 28.0g
20	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろごはん（おおつさんまい） とりにく 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーとキャベツのサラダ ・和風ドレッシング ひよしちゅうがっこう 日吉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 豚ひき肉	にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ とうもろこし	酒 しょうゆ ウスターソー ス ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	579kcal 26.1g 10.0g	747kcal 33.1g 12.5g
21	水	しろごはん（おおつさんまい） さばのつけ焼き だいこんのサラダ・柑橘ドレッシング ちゃんこ鍋風	白ごはん なたね油 柑橘ドレッシング	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	だいこん とうもろこし はくさい にんじん えのきたけ 白ねぎ	酒 みりん しょうゆ 塩 削り節 出し昆布	553kcal 27.8g 18.7g	721kcal 35.6g 22.9g

☆ 13日(火) 蒸しポークしゅうまい 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 料				エネルギーたんぱく質脂質	
			②黄おもにエネルギーの もとになる	②赤おもに体をつくる	②緑おもに体の調子を整える	その他	小学校	中学校
22	木	【 ^{がいこくりょうり} 外国料理・スイス】 バターリッチパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 フィレ・ド・ペルシュ（ ^{しろみざかな} 白身魚のフライ） マッシュポテト ビュンドナー・ゲルシュテン・ズッペ （ ^{おおむぎ} 大麦の ^{どうにゅう} 豆乳シチュー）	バターリッチパン でん粉 タルタルソース じゃがいも なたね油 大麦 白いんげん豆 ホワイトルウ	牛乳 たら 豚肉 豆乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	白ワイン 塩 こしょう しょうゆ コンソメ ローリエ	674kcal 28.5g 27.1g	859kcal 36.4g 33.3g
23	金	^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{とりにく} 鶏肉の ^{しお} 塩 ^や こうじ焼き ^{はくさい} はくさいの ^{うめ} 梅おかかあえ＊ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{あつあ} 厚揚げの ^{いた} 炒め ^に 煮	白ごはん 塩麹 なたね油 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏肉 花かつお 豚肉 厚揚げ	はくさい ほうれんそう たまねぎ にんじん さやいんげん	酒 塩 しょうゆ 梅干し（乾） みりん 削り節	555kcal 29.4g 13.8g	714kcal 36.7g 15.7g
「学校給食週間特別献立」 26日（月）～30日（金）								
26	月	【 ^{れいわ} 令和の給食】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） スパイシーポーク ^{こめこ} 米粉マカロニのスープ ^{きりぼ} 切り干し大根の ^{だいにん} ソース炒め ^{いた} め	白ごはん 三温糖 なたね油 米粉マカロニ じゃがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フ レーク あおのり 鶏肉	^{しょうが} しょうがにんにく 切干しだいこん キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ	チリパウダー トウパンジャン 酒 しょうゆ 中濃ソース 塩 しょうゆ コンソメ	554kcal 27.4g 16.6g	714kcal 34.1g 19.3g
27	火	【 ^{しが} 滋賀の産物を食べようデー】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{とりにく} 鶏肉の ^{いそべあ} 磯辺揚げ ^{だいにん} だいこんの ^{あまず} 甘酢あえ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{おうみぎゅう} 近江牛の ^{じゅんじゅん} じゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 あおのり 牛肉（近江牛） 焼き豆腐	^{だいにん} だいこんにんじん たまねぎ 青ねぎ はくさい 赤こんにゃく	酒 塩 米酢 しょうゆ	648kcal 30.2g 22.1g	836kcal 37.8g 26.5g
28	水	【 ^{しょうわ} 昭和50年代の給食】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{りんご} ちくわの ^{こめこてん} 米粉天ぷら☆ チキンカレー	白ごはん 上新粉 じゃがいも なたね油 カレールウ	牛乳 焼き竹輪 鶏肉	たまねぎ にんじん りんご	ウスターソース ケチャップ カレー粉 こしょう 塩	631kcal 21.3g 21.2g	892kcal 28.6g 30.6g
29	木	【 ^{しょうわ} 昭和30年代の給食】 コッペパン・いちごジャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉の ^{ふう} ノルウェー風＊ ゆでキャベツ トック入りすいとん＊	コッペパン いちごジャム でん粉 なたね油 三温糖 トック	牛乳 鶏肉 豚肉	^{しょうが} しょうがキャベツ だいこん はくさい にんじん	酒 しょうゆ ウスターソース ケチャップ みりん 塩 削り節	661kcal 26.9g 22.9g	827kcal 33.4g 27.7g
30	金	【 ^{めいじじだい} 明治時代の給食】 ^{しろ} 白ごはん（ ^{おおつさんまい} 大津産米） ^{さけ} さけの ^{しお} 塩焼き ^{あおな} 青菜のおひたし ^{じゃがいも} じゃがいもの ^{しる} みそ汁	白ごはん なたね油 三温糖 じゃがいも	牛乳 ぎんざけ 油揚げ わかめ みそ	こまつな はくさい たまねぎ にんじん ぶなしめじ	酒 塩 しょうゆ 削り節 煮干し	548kcal 25.2g 18.4g	716kcal 32.3g 22.3g

☆ 28日（水）ちくわの米粉天ぷら 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。
※ 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。

＊ は、新しい料理などです。お楽しみに・・・

★こんだてから
20 日 日吉中学校の生徒がかぼちゃ、さつまいも、とうもろこしなど甘みのある野菜を使ったり、玉ねぎをよく炒めて甘さを出したり、はちみつを入れたりして、甘口のカレーになるよう、おすすめカレーを考えてくれました。
26～ 学校給食週間は、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
30 日 という目的があります。今年度のテーマは、「感謝して食べよう～給食の歴史～」です。年代別の給食が登場します。

- ・・・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。
1月分の口座振替日は3月2日（月）です。
納付予定額は、小学校3,600円、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。
●給食の献立を大津市学校給食課のInstagramで投稿しています。こちらをチェック

