

# 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

南部学校給食共同調理場

大津市教育委員会

(日吉台小・下阪本小・唐崎小・志賀小・比叡平小・藤尾小・長等小・逢坂小・日吉中・唐崎中・皇子山中)

日	曜	献立名	主な材料				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			
							小学校	中学校	
9	金	しろ 白ごはん (大津産米) メンチカツ しょ キャベツの塩こんぶあえ じる かす汁	おおつさんまい 牛乳	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
13	火	しろ 白ごはん (大津産米) とりにく 鶏肉の塩こうじ焼き はくさい 白菜の梅おかかあえ* あつあ 厚揚げの炒め煮	おおつさんまい 牛乳	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 しょうゆ 塩 梅干し(乾) みりん 削り節	555kcal 29.4g 13.8g	714kcal 36.7g 15.7g
14	水	【かみかみデー】 しろ 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ ごぼうのごまドレサラダ	おおつさんまい 牛乳	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
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)	ぎゅうにゅう 牛乳	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 みりん しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう	672kcal 30.5g 26.0g	823kcal 38.0g 29.9g
16	金	しろ 白ごはん (大津産米) や 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	おおつさんまい 牛乳	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 白ねぎ にんじん えのきたけ	酒 塩 みりん しょうゆ 削り節 出し昆布	554kcal 27.8g 18.7g	721kcal 35.7g 22.9g
19	月	しろ 白ごはん (大津産米) とりだんご あます 鶏団子の甘酢あん やさいいた 野菜炒め みそたんたんスープ*	おおつさんまい 牛乳	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 しょ うが たまねぎ はくさい たけのこ にら	米酢 塩 しょうゆ こしょう トウバンシャン 中華スープ	583kcal 23.4g 19.0g	751kcal 29.0g 22.4g
20	火	しろ 白ごはん (大津産米) む 蒸しポークしゅうまい☆ いた 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	おおつさんまい 牛乳	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 りょくとうもやし 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
21	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ 白ごはん (大津産米) のむヨーグルト(A) とりにく 鶏肉のガーリック焼き プロッコリーとキャベツのサラダ わふう ・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	おおつさんまい 牛乳	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 プロッコリー 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

☆ 20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	主な材料				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		
22	木	【外国料理・スイス】 バターリッチパン 牛乳 フィレ・ド・ペルシュ (白身魚のフライ) マッシュポテト ピュンドナー・ゲルシュテン・ズッペ (大麦の豆乳シチュー)	バターリッチパン でん粉 タルタルソース じやがいも 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	675kcal 28.5g 27.2g	860kcal 36.4g 33.3g
		白ごはん (大津産米) 牛乳 さわらの竜田揚げ 豆腐のすまし汁 はくさいのお浸しゆず風味	白ごはん でん粉 なたね油	牛乳 さわら 豆腐 鶏肉	はくさい ゆず果汁 たまねぎ えのきたけ にんじん	酒 みりん 削り節 塩 出し昆布	586kcal 25.3g 21.2g	763kcal 32.4g 25.8g

### 「学校給食週間特別献立」 26日(月)～30日(金)

26	月	【令和の給食】 白ごはん (大津産米) 牛乳 スペイシーポーク 米粉マカロニのスープ 切干し大根のソース炒め	白ごはん 三温糖 なたね油 米粉マカロニ じやがいも	牛乳 豚肉 まぐろ・油漬フレーク あおのり 鶏肉	しょうが 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	チリバウター トウバンジャ ン 酒 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	555kcal 27.4g 16.6g	714kcal 34.1g 19.3g
27	火	【昭和50年代の給食】 白ごはん (大津産米) 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ チキンカレー	白ごはん 上新粉 じやがいも 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
28	水	【滋賀の産物を食べようデー】 白ごはん (大津産米) 牛乳 とりにく いそべあ 鶏肉の磯辺揚げ だいこん あます 大根の甘酢あえ おうみぎゅう 近江牛のじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じやがいも	牛乳 鶏肉 あおのり 牛肉(近江牛) 焼き豆腐	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
29	木	【昭和30年代の給食】 コッペパン・いちごジャム 牛乳 とりにく ふう 鶏肉のノルウェー風* ゆでキャベツ い 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 キャベツ だいこん はくさい にんじん	酒 削り節 しょうゆ ウスターソース ケチャップ みりん 塩 出し昆布	661kcal 26.9g 22.9g	827kcal 33.4g 27.7g
30	金	【明治時代の給食】 白ごはん (大津産米) 牛乳 しおや あおな さけの塩焼き 青葉のおひたし じやがいものみそ汁	白ごはん なたね油 三温糖 じやがいも	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	549kcal 25.2g 18.4g	716kcal 32.3g 22.3g

☆ 27日(火) 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。

\* は、新しい料理などです。お楽しみに…

※ 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。

#### ★こんだてから

21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。

26～30日 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。

#### ・・・保護者の方へお願ひ・・・

●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ひいたします。

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→

