

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 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	小学校	中学校
9	金	しろ白ごはん (おおつさんまい 大津産米) ぎゅうにゅう牛乳 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
13	火	しろ白ごはん (おおつさんまい 大津産米) ぎゅうにゅう牛乳 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	白ごはん 塩麴 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 (おおつさんまい 大津産米) のむヨーグルト(B) いかのかりん揚げ とりだんごじる 鶏団子汁 ごぼうのごまドレサラダ	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 ぎゅうにゅう牛乳 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	672kcal 30.5g 26.0g	823kcal 38.0g 29.9g
16	金	しろ白ごはん (おおつさんまい 大津産米) ぎゅうにゅう牛乳 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 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 (おおつさんまい 大津産米) ぎゅうにゅう牛乳 とりだんご あまず 鶏団子の甘酢あん やさしいた野菜炒め 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 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 酒 トウバンジャン 中華スープ	583kcal 23.4g 19.0g	751kcal 29.0g 22.4g
20	火	しろ白ごはん (おおつさんまい 大津産米) ぎゅうにゅう牛乳 む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
21	水	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ白ごはん (おおつさんまい 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 ブ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	白ごはん なたね油 和風ドレッシング さつまいも カレーウ 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 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 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
22	木	<small>がいこくりょうり</small> 【外国料理・スイス】 バターリッチパン <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 フィレ・ド・ペルシュ (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 <small>おおむぎ どうにゅう</small> (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	675kcal 28.5g 27.2g	860kcal 36.4g 33.3g
23	金	<small>しろ おおつさんまい</small> 白ごはん (大津産米) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>さわら たつたあ</small> さわらの竜田揚げ <small>とうふ</small> 豆腐のすまし汁 <small>じる</small> <small>はくさい ひた</small> はくさいのお浸し <small>ふうみ</small> 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 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 <small>しょうゆ</small> 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
「学校給食週間特別献立」 26日(月)～30日(金)								
26	月	<small>れいわ きゅうしよく</small> 【令和の給食】 <small>しろ おおつさんまい</small> 白ごはん (大津産米) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 スパイシーポーク <small>こめこ</small> 米粉マカロニのスープ <small>きりぼ だいこん</small> 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 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 トウバンジャン 酒 <small>しょうゆ</small> しょうゆ 中濃ソース 塩 <small>こしょう</small> しょうゆ コンソメ	555kcal 27.4g 16.6g	714kcal 34.1g 19.3g
27	火	<small>しょうわ ねんだい きゅうしよく</small> 【昭和50年代の給食】 <small>しろ おおつさんまい</small> 白ごはん (大津産米) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>りんご</small> りんご <small>こめこてん</small> ちくわの米粉天ぷら☆ <small>い</small> 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
28	水	<small>しが さんぶつ た</small> 【滋賀の産物を食べようデー】 <small>しろ おおつさんまい</small> 白ごはん (大津産米) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりく いそべあ</small> 鶏肉の磯辺揚げ <small>だいこん あまず</small> 大根の甘酢あえ <small>おうみぎゅう</small> 近江牛のじゅんじゅん	白ごはん でん粉 なたね油 三温糖 じゃがいも	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	<small>しょうわ ねんだい きゅうしよく</small> 【昭和30年代の給食】 コッペパン・いちごジャム <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>とりく</small> 鶏肉のノルウェー風* ゆでキャベツ <small>い</small> 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 <small>削り節</small> 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	<small>めいじじだい きゅうしよく</small> 【明治時代の給食】 <small>しろ おおつさんまい</small> 白ごはん (大津産米) <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 <small>しおや あおな</small> さけの塩焼き 青菜のおひたし <small>じる</small> じゃがいものみそ汁	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	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。

※ 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

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～ 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

30日 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—————→

