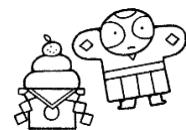


令和8年 1月 こんだてひょう



今月の目標: 感謝して食べよう

志賀中学校

大津市教育委員会

| 日 曜 | 献 立 名 | 主 な 材 料 | | | | 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 | | |
| | | | | | | | |
| 9 金 | しろ 白ごはん (大津産米) とりだんご 鶏団子の甘酢あん やさいいいた 野菜炒め みそたんたんスープ* | ぎゅうにゅう 牛乳 三温糖 でん粉 なたね油 ごま油 ねりごま | 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 にら | 米酢 しょうゆ こしょう 塩 酒 トウバンジヤン 中華スープ | 748kcal 28.7g 22.3g |
| 13 火 | しろ 白ごはん (大津産米) む 蒸しポークしゅうまい☆ チング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 | ぎゅうにゅう 牛乳 三温糖 でん粉 | 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 | チングンサイ 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 | 752kcal 31.0g 19.9g |
| 14 水 | しろ 白ごはん (大津産米) たつたあ さわらの竜田揚げ ひた はくさいのお浸しゆず風味 とうふ 豆腐のすまし汁 | ぎゅうにゅう 牛乳 でん粉 上新粉 なたね油 | 白ごはん でん粉 上新粉 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 | 763kcal 32.5g 25.8g |
| 15 木 | コッペパン て 照り焼きチキン タルト (プリン) | ぎゅうにゅう 牛乳 なたね油 三温糖 でん粉 ハヤシルウ 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 みりん しょうゆ ケチャップ ウスターソース こしょう | 823kcal 38.0g 29.9g |
| 16 金 | 【かみかみデー】 しろ 白ごはん (大津産米) いかのかりん揚げ ごぼうのごまドレサラダ とりだんごじる 鶏団子汁 | のむヨーグルト(B) でん粉 なたね油 ごまドレッシング | 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 チングンサイ | 酒 しょうゆ 塩 こしょう 出し昆布 削り節 | 724kcal 28.7g 16.2g |
| 19 月 | しろ 白ごはん (大津産米) メンチカツ キャベツの塩こんぶあえ かす汁 | ぎゅうにゅう 牛乳 なたね油 | 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 | チングンサイ 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 | 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 白ごはん (大津産米) 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 ・和風ドレッシング ひよしちゅうがっこ 日吉中学校おすすめカレー | のむヨーグルト(A) 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 | 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 | 747kcal 33.1g 12.5g |
| 21 水 | しろ 白ごはん (大津産米) 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 なたね油 柑橘ドレッシング | 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 | 721kcal 35.6g 22.9g |

☆ 13日(火) 蒸しポークしゅうまい 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 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 | |
| | | | | | | | |
| 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 ビュンドナー・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 上新粉 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 | 859kcal 36.5g 33.3g |
| 23 | 金 | 白ごはん (大津産米) 牛乳 とりにく しお や 鶏肉の塩こうじ焼き はくさい うめ 白菜の梅おかかあえ* あつあ いため 煎 厚揚げの炒め煮 | 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 | 714kcal 36.7g 15.7g |

「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 きりぼく だいこん いた 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 切干し大根 キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ | チリバウダー トウバンジヤン 酒 しょうゆ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ | 714kcal 34.1g 19.3g |
| 27 | 火 | 【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 おうみきゅう 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 | 836kcal 37.8g 26.5g |
| 28 | 水 | 【昭和50年代の給食】 白ごはん (大津産米) 牛乳 りんご ちくわの米粉天ぷら☆ 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 | 892kcal 28.6g 30.6g |
| 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 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 しょうゆ ウスターソース ケチャップ みりん 塩 出し昆布 削り節 | 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 青菜のおひたし じる 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 | 716kcal 32.3g 22.3g |

* 28日(水) ちくわの米粉天ぷら 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…

★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、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 →

