

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

東部C学校給食共同調理場(打出中・粟津中・北大路中・石山中・南郷中・田上中・青山中・瀬田中・瀬田北中)

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 おおはん(大津産米) ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 とりだんご あます 鶏団子の甘酢あん やさいのいた 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 ピーマン しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ	米酢 しょうゆ こしょう 塩 酒 トウバンジャン 中華スープ	751kcal 29.0g 22.4g
13	火	【おすすめカレー・残さず食べようデー】 しろ おおはん(大津産米) のむヨーグルト(A) とりにく ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) のむヨーグルト(A) とりにく や 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	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	745kcal 33.1g 12.2g
14	水	しろ おおはん(大津産米) ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 たつたあ さわらの竜田揚げ ひたひたふうみ はくさいのお浸しゆず風味 とうふ 豆腐のすまし汁 じる	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	763kcal 32.4g 25.8g
15	木	しろ おおはん(大津産米) ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 メンチカツ しお キャベツの塩こんぶあえ かす汁 じる	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
16	金	しろ おおはん(大津産米) ぎゅうにゅう 白ごはん(大津産米) 牛乳 とりにく 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* あつあつ いた 厚揚げの炒め煮 に	白ごはん 塩麹 なたね油 じやがいも 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	706kcal 36.7g 14.8g
19	月	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(白身魚のフライ) しろみざかな マッシュポテト ピュンドナー・ゲルシュテン・ズッペ おおむぎ とうにゅう (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	869kcal 36.6g 33.6g
20	火	【かみかみデー】 しろ おおはん(大津産米) のむヨーグルト(B) あ 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	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
21	水	しろ おおはん(大津産米) ぎゅうにゅう 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 あつあつ 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	チングンサイ りょくどうもやし 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

☆ 21日(水) 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	しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 て や 照り焼きチキン タルト (プリン)	白ごはん 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 ウスターーソース こしょう	812kcal 33.8g 24.1g
23	金	しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 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	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	719kcal 35.7g 22.6g

「学校給食週間特別献立」 26日(月)~30日(金)

26	月	【昭和30年代の給食】 コッペパン・いちごジャム きゅうにゅう 牛乳 とりにく 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
27	火	【令和の給食】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 スパイシーポーク きりば だいこん いた 切干し大根のソース炒め こめこ 米粉マカロニのスープ	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 切干し大根 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 しょうゆ 中濃ソース 塩 こしょう コンソメ	708kcal 34.1g 18.7g
28	水	【昭和50年代の給食】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 ちくわの米粉天ぷら☆ チキンカレー りんご	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	【明治時代の給食】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 牛乳 しおや あおな じる さけの塩焼き 青菜のおひたし 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	712kcal 32.2g 22.0g
30	金	【滋賀の産物を食べようデー】 しろ おおつさんまい 白ごはん (大津産米) きゅうにゅう 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	836kcal 37.8g 26.5g

☆ 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…

★こんなでから

13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、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 →

