



2023年12月20日(水)		2023年12月21日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳	
【はいがごはん】	309	【ピラフ】	369
はいがまい		はいがまい	
【鱈の柚子みぞれかけ】		ベーコン	
さわら		玉葱	
酒		赤ピーマン	
食塩		青ピーマン	
だいこんおろし(冷)		とうもろこし(カーネル冷凍)	
ゆず(果汁、生)		マッシュルーム(水煮缶詰)	
うすくちしょうゆ		綿実油	
本みりん		鳥がらだし	
冷凍ゆず(果皮)		にんにく	
削り節・昆布だし		白ワイン	
【根菜汁】	81	コンソメ(粉末)	
鶏肉		食塩	
かたくり粉		白こしょう	
たけのこ(水煮缶詰)		【フライドチキン】	143
にんじん		鶏肉	
ごぼう		オールスパイス(粉)	
れんこん		酒	
綿実油		白こしょう	
こまつな		ガーリックパウダー	
赤みそ		しょうが	
白みそ		パプリカ(粉)	
昆布だし		食塩	
削り節		薄力粉	
水		かたくり粉	
【ブロッコリーおかかあえ】	21	綿実油	
ブロッコリー(冷凍)		【コンソメスープ】	50
かつお加工品(かつお節)		キャベツ	
こいくちしょうゆ		にんじん	
本みりん		玉葱	
食塩		マカロニ(エルボ)	
かつお昆布だし		パセリ	
		セロリー	
		綿実油	
		コンソメ(粉末)	
		食塩	
		白こしょう	
		うすくちしょうゆ	
		本みりん	
		鳥がらだし	
		水	
		【クリスマスデザート】	101
		★サンタのおくりもの	
冬至の献立		お楽しみ献立	
537		789	

サンタのおくりもの(チョコレートムース):豆乳、粉あめ、砂糖、ショートニング、カカオマス、豆乳加工品、水あめ、ゼラチン、ココアパウダー、還元水あめ、でんぷん、植物油脂、トレハロース、乳化剤、クエン酸鉄Na

しがけん きょうどりょうり 滋賀県の郷土料理

あか にもの びわます・赤こんにやくの煮物



がつ なのか 【12月7日】

びわますは、びわ湖の固有種で、別名「あめのいお」とも呼ばれます。「あめのいお」とは「雨の魚」のことで、「あめのいおご飯」が郷土料理として有名です。7日は、びわますを「香味だれかけ」として提供します。

また、赤こんにやくは滋賀県近江八幡市の特産品の一つです。赤こんにやくは、三二酸化鉄という鉄分で赤く染められており、煮ても脱色せず、鉄分が豊富に含まれた食材です。

とうじ 冬至のカボチャ

二十四節季のひとつ、冬至の日は、一年でいちばん昼が短く、夜が長くなります。昔から、この日にカボチャを食べる習慣がありました。カボチャにはかぜや脳卒中の予防になる栄養素が、たっぷり詰まっているからです。また太陽の光が弱いときなので、太陽に似た姿のカボチャを尊んだからだとはいわれています。2023年は、22日が冬至の日です。給食では20日に冬至の献立を実施します。

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。