



# 12月 学校給食献立表



平成27年

甲賀市東部学校給食センター TEL: 88-3903

日曜	主 食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料						
				血や肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギーになるもの (黄)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類	
1	火	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き のっぺい汁 れんこんの炒め煮	鮭 鶏肉 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん れんこん こんにやく ごぼう	米 さといも でんぶん さとう	油
2	水	パン いちごジャム	牛乳	ハンバーグ 白菜とコーンのとろとろ煮 ごぼうのサラダ	大豆 鶏肉 まぐろ	牛乳	にんじん	はくさい とうもろこし たまねぎ ごぼう しめじ いちご りんご	パン でんぶん さとう マヨネーズ 風ドレッシング	油 豚油
3	木	★和歌山県の献立★ ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 とふのこの煮物 みかんとゼリーのミックス	鶏肉 豆乳 油あげ 高野豆腐	牛乳	こまつな にんじん 寒天	だいこん 梅干し キャベツ りんご みかん もも	米 水あめ さとう でんぶん	油
4	金	中華めん	牛乳	春巻き しょうゆラーメン キャベツの中華あえ	鶏肉 大豆 豚肉 なると	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい キャベツ たけのこ にんにく 干ししいたけ	中華めん 小麦粉 でんぶん はるさめ さとう	油 ごま ごま油
7	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き ふのすまし汁 ひじき豆の煮つけ	さば かまぼこ 大豆 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	米 ふ さとう	油
8	火	★カミカミ献立★ ごはん	牛乳	ししゃもフライ きのこのみそ汁 こんにやくのおかか煮	油あげ みそ かつお節	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ こんにやく えのきたけ しょうが たまねぎ 干ししいたけ	米 さとう 小麦粉 パン粉	油
9	水	★カルシウムたっぷり献立★ うずまきパン	牛乳	オムレツ 米粉シチュー 小松菜のサラダ 一食和風ドレッシング	卵 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん グリンピース とうもろこし	うずまきパン 米粉 さとう でんぶん	和風 ドレッシング 油
10	木	ごはん	牛乳	さわらの塩焼き 豚汁 春菊と白菜のごまあえ	さわら 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ 春菊	だいこん こんにやく はくさい	米 じゃがいも さとう	油 ごま
11	金	たて切りパン	牛乳	フランクフルト 一食ケチャップ マカロニスープ キャベツのカレーソテー	フランクフルト 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも 米粉マカロニ	油
14	月	★鉄たっぷり献立★ ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ ごまみそ汁 切り干し大根のハリハリ和え	豚肉 大豆 みそ 鶏レバー	牛乳	ねぎ にんじん	たまねぎ 切り干しだいこん ごぼう しめじ	米 水あめ でんぶん じゃがいも 米粉 さとう 小麦粉 パン粉	油 ごま
15	火	ごはん	牛乳	焼きギョーザ マーボー大根 花野菜サラダ	みそ 大豆 豚肉 とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいこん カリフラワー たまねぎ 干ししいたけ たけのこ キャベツ しょうが	米 小麦粉 さとう でんぶん	中華 ドレッシング 油
16	水	アップルパン	牛乳	白身魚のフライ コンソメスープ ジャーマンポテト	ホキ 大豆 鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ セロリー たまねぎ りんご しめじ	じゃがいも パン粉 パン粉 でんぶん 小麦粉 さとう	油
17	木	ごはん	牛乳	チキンナゲット カレー 海草サラダ	鶏肉 大豆 豚肉 おから まわかめ	牛乳	にんじん わかめ 昆布	たまねぎ だいこん とうもろこし	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう 米粉 でんぶん	油
18	金	★食育の日・冬至献立★ ごはん	牛乳	いさぎのから揚げ かぼちやのみそ汁 はくさいのゆず香和え	油あげ みそ	牛乳	かぼちゃ いさぎ 昆布	梅干し しめじ はくさい だいこん たまねぎ ゆず	米 でんぶん	油
21	月	★クリスマス献立★ キャロットピラフ	牛乳	チキンのガーリック焼き ポトフ ケーキ	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん 赤ピーマン	レモン キャベツ にんにく たまねぎ だいこん とうもろこし	米 じゃがいも ケーキ	油

◎11月20日までの放射線測定結果は、すべて不検出でした。

- \* ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。
- \* 使用食材などご質問があれば、甲賀市東部学校給食センターまでお問い合わせください。
- \* 材料の都合により献立の一部を変更することがあります。

## お願い



保護者の皆様からいただいております給食費は、すべて子どもたちの給食材料の購入費です。毎月の給食費は必ずお支払いいただきますようお願いいたします。12月の口座振替日は28日(月)です。

## 寒い冬を乗り切るための食事のとり方

寒い朝でも、朝食をとると体が温まるため、きちんと朝食をとりましょう。

また、寒さに対する抵抗力をつけるため、肉や魚に多く含まれる

たんぱく質のほか、ビタミンAやビタミンCを多く含む食品もとるようにしましょう。

