



平成28年12月学校給食献立表

甲賀市東部学校給食センター TEL : 88-3903



日	曜日	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	木	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ 中華スープ 豚キムチ丼の具	ぶた肉 だいず とうふ	牛乳	チンゲンサイ ねぎ なら にんじん	たまねぎ はくさい 干しいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 さとう 小麦粉(餃子の皮) でんぶん	
2	金	加糖パン	牛乳	ハンバーグ トマトのスープ カリフラワーのあえもの	ぶた肉 とり肉 ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ マッシュルーム カリフラワー とうもろこし	パン さとう パン粉	
5	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	たこナゲット 根菜のみそ汁 きざみ昆布とりのいり煮	たこ 油あげ ぶた肉 みそ とり肉 だいず いか たら	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たまねぎ	米 さといも さとう	油 ごま油
6	火	ごはん	牛乳	キャベツ入りつくね カレー ゆずかつお ゆでブロッコリー	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ ふき	米 じゃがいも 米粉 米粉パン粉 でんぶん さとう	ドレッシング
7	水	うずまきパン	牛乳	オムレツ ミートボール入りポトフ ひじきのサラダ とうふマヨネーズ	たまご ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん いんげんまめ	れんこん だいこん たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン でんぶん さとう	とうふマヨネーズ 油
8	木	カルちゃん献立 ごはん	牛乳	焼きししゃも はくさいのみそ汁 おから煮	みそ とり肉 おから	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ごぼう	米 さつまいも さとう	
9	金	鉄たっぶり献立 ごはん	牛乳	とりとレバーのオーロラ煮 五穀スープ 荳わかめのあえもの	とり肉 とりレバー ベーコン だいず	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん	米 でんぶん もち麦 さとう 玄米 押麦 赤米 黒米	油 ドレッシング
12	月	ごはん	牛乳	あげシューマイ マーボー大根 中華あえ	ぶた肉 とうふ みそ 赤みそ レンズまめ あずき えんどう カルバンソー	牛乳	にんじん ねぎ	もやし とうもろこし たまねぎ 干しいたけ しょうが だいこん にんにく たけのこ	米 パン粉 小麦粉(シューマイの皮) でんぶん さとう	油
13	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き すき焼き風煮 りんご	さば ぶた肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん ねぎ	しらたき たまねぎ はくさい りんご	米 さとう	油
14	水	黒糖パン	牛乳	里芋コロッケ 米粉シチュー はくさいのサラダ	とり肉	牛乳	にんじん 生クリーム	はくさい きょうな たまねぎ グリーンピース	パン 黒さとう 小麦粉 さといも パン粉 さとう じゃがいも 米粉	油 ドレッシング
15	木	群馬県の献立 ごはん	牛乳	こんにやくの田楽(でんがく) こしね汁 切り干しだいこんの煮しめ	みそ ぶた肉 赤みそ 凍りどうふ	牛乳	にんじん ねぎ	赤こんにやく しいたけ ごぼう れんこん こんにやく ずいき 切り干しだいこん	米 さとう でんぶん さといも	
16	金	ソフトめん	牛乳	ポテトカップグラタン ミートソース ほうれん草のあえもの	ぶた肉	牛乳	にんじん チーズ	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし かぼちゃ グリーンピース	ソフトめん 小麦粉 さとう じゃがいも 米粉マカロニ でんぶん スパゲティ	マーガリン
19	月	食育の日献立 黒影米ごはん	牛乳	わかさぎのかりんあげ お講汁(打ち豆入り) キャベツとかんぴょうの酢みそあえ	打ち豆(だいず) みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ かんぴょう だいこん	米 でんぶん 黒さとう さとう 黒米 さといも	油 ごま
20	火	冬至献立 ごはん	牛乳	ほっけの一夜干し かぼちゃのみそ汁 ゆずだいこん	ほっけ とうふ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ だいこん ゆず	米 さとう	油
21	水	クリスマス献立 うずまきパン	飲むヨーグルト	フライドチキン キラキラスープ(コンソメスープ) クリスマスデザート	とり肉 ベーコン かまぼこ 星型かまぼこ だいず たら	飲むヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ れんこん しめじ セロリー かぼちゃ	パン じゃがいも コーン 小麦粉 さとう 米粉 でんぶん	油

- * 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。

12月2日は 冬至

冬至は、1年で最も昼の長さが短くなる日です。この日はかぼちゃを食べてゆず湯に入るとい風習が古くからあります。これは、湯治(とうじ)をして融通(ゆうずう)よく暮らせますように、という願いが込められています。冬至と湯治、ゆずと融通で語呂合わせになっていますが、ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにすることは、理にかなっています。また、かぼちゃを食べるのは、かぼちゃの色である黄色が厄よけになると言われているからです。実際かぼちゃは、ビタミンであるカロテンを多く含む野菜で、からだの粘膜や皮膚の抵抗力を強くする働きがあります。従ってかぼちゃを食べることにより、からだを強くして病気などの厄よけになります。

昔からある風習ですが、科学的にも合っていて素晴らしいですね。ご家庭でも冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

ゆずのお風呂に入り、からだを温めて風邪をひかないようにね。

かぼちゃを食べて、からだを強くして病気などの厄よけに

保護者の皆様から
いただいております給食費は
全て子どもたちの給食食材の購入費です。
毎月の給食費は
必ずお支払くださいますよう
お願いします。
12月の口座振替日は26日(月)です。