

日	曜日	主食	牛乳	献立名	主 な 使 用 材 料				エネルギーになるもの(黄)		
					血や肉になるもの(赤)		z		5群		6群
					1群	2群	3群	4群	穀類芋類砂糖		油脂類
				魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物				
8	火	丸パン横切り	牛乳	ハンバーグソースがけ コンソメスープ キャベツのカレーソテー	ぶた肉 とり肉 だいす ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しょうが だいこん セロリー マッシュルーム キャベツ	パン でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	豚脂 油	
9	水	お正月献立 ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き ミルメーク お雑煮 紅白なます	ぶり 白みそ	牛乳	にんじん ねぎ	かぶ だいこん	米 さとう でんぷん さといも だまこ餅 さとう ミルメーク	油	
10	木	かみかみ献立 黒糖パン	牛乳	れんこんとひき肉のはさみあげ カミカミスープ 豆サラダ	とり肉 だいす ウィンナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ いんげんまめ	れんこん たまねぎ ごぼう しいたけ キャベツ とうもろこし こんにゃく	黒糖パン パン粉 でんぷん 小むぎ粉 いんげん豆	油 フレンチドレッシング	
11	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 根菜のごま汁 *五目ひじき炒め	みそ だいす 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが だいこん れんこん 赤こんにゃく	米 さとう でんぷん さといも	ごま	
15	火	かるちゃんの日 うすまきパン	飲のヨーグ 牛乳	ポテトカップグラタン ミネストローネ 小松菜とコーンのソテー	ベーコン	飲むヨーグルト 牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト こまつな	たまねぎ とうもろこし キャベツ	うすまきパン さとう じゃがいも でんぷん コーンフラワー 小むぎ粉	油 マーガリン 米粉マカロニ	
16	水	ごはん 一食さざみのり	牛乳	甲賀流窓茶カラアゲ丼 はくさいのすまし汁 みかん	かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん 茶の葉 ねぎ みつば	にんにく しょうが たまねぎ はくさい しめじ みかん レモン	米 でんぷん メープルシロップ さとう	油	
17	木	ごはん	牛乳	しゅうまい カレー *キャベツとわかめのナムル風サラダ	ぶた肉 カレー	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ	米 パン粉 さとう でんぷん 小むぎ粉 米粉 水あめ じゃがいも	ごま油 ごま	
18	金	食育の日 ごはん ふるさと献立	牛乳	*野菜たっぷりさけ *旬野菜のいろいろみそ汁 *ほうれん草のお浸し	さけ 油あげ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ 忍ねぎ(白ねぎ) はくさい	米 さとう でんぷん	油 ごま	
21	月	ファイバー君の日 発芽玄米入りごはん	牛乳	おからハンバーグ和風ソース きのこのすまし汁 きんぴらごぼう	とり肉 おから かまぼこ 牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ こんにゃく しめじ ごぼう	米 発芽玄米 パン粉 小むぎ粉 さとう でんぷん	ごま ごま油 油	
22	火	ソフトめん	牛乳	焼きぎょうざ ちゃんぽんめん汁 いんげんのお浸し	ぶた肉 とり肉 だいす なた	牛乳	にんじん にら いんげんまめ ねぎ	キャベツ しょうが たまねぎ もやし 干しいたけ にんにく	ソフトめん でんぷん 小むぎ粉 さとう	豚脂 油	
23	水	東京都の献立 ごはん	牛乳	さんまの塩焼き 関東煮 小松菜のごまあえ	さんま とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげんまめ こまつな	だいこん こんにゃく はくさい	米 さといも さとう	ごま	

*** 全国学校給食週間 ***

24	木	昔の給食 パン	牛乳	くじらの甘辛あげ 米粉と豆乳のシチュー ゆでキャベツ	くじら 豆乳 とり肉	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン さつまいも 米粉 さとう じゃがいも 米粉	油
25	金	滋賀の食文化財 アメノイオごはん	牛乳	いさざの佃煮 打ち豆汁 日野菜漬け和え	びわます みそ 打ち豆(だいす) 油あげ とうふ	牛乳 こんぶ いさざ	にんじん ねぎ	干しいたけ ごぼう 赤こんにゃく 日野菜 だいこん 寒天	米 さといも さとう	
28	月	甲賀ふるさと定食 ごはん うめぼし	牛乳	さわらの地場産みそだれかけ 甲賀ふるさと汁 はくさいと油あげの煮びたし	さわら みそ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	かんぴょう だいこん はくさい うめぼし	米 さとう でんぷん	油
29	火	乾物を食べよう たて切りパン	牛乳	高野豆腐のからあげ こんぶと干しいたけの うまみたっぷりスープ 切り干し大根の焼きそば風	高野とうふ とり肉 ぶた肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげんまめ	干しいたけ キャベツ たまねぎ とうもろこし 切り干しだいこ	パン 小むぎ粉 でんぷん さとう さつまいも	油
30	水	ブラックバスを食べよう ごはん	牛乳	ブラックバスのフライ 地場野菜のみそ汁 赤こんにゃくのおかか煮	油あげ みそ かつおぶし ブラックバス(オコチバス)	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ はくさい こんにゃく 赤こんにゃく	米 さとう パン粉 小むぎ粉 米粉 でんぷん	油
31	木	パン いちごジャム	牛乳	オムレツ パンブキン米粉ポタージュースープ *ベーコンとほうれん草のソテー	たまご とり肉 豆乳 ベーコン	牛乳	ほうれん草	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし	パン でんぷん さとう 米粉 いちごジャム	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月の給食の放射能測定は、不検出でした。(～12月18日)

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いたします。
1月の口座振替日は28日(月)です。

*太字のメニューは…
 希望が丘小学校6年生が
 家庭科の授業で考えました!
 11日(金)17日(木)
 18日(金)31日(木)
 に登場します!

