



# 平成30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



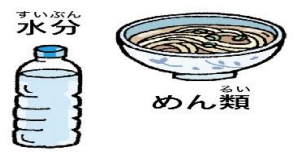
日	曜日	主食	牛乳	献立名	主な使用材料							
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		エネルギーになるもの(黄)			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3	月	大分県の献立 ごはん	牛乳	かやく だんご汁 ゆずゼリー	すけそうだら 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん	だいこん ゆず ごぼう はくさい 干しいたけ 白ねぎ	米 さとう 粉あめ やせうま(めん) (小麦粉) さといも はちみつ	油		
4	火	パン いちごジャム	牛乳	ポテトコロッケ だいこんととり肉のスープ煮 いんげんとちくわのサラダ	とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん パセリ いんげん	いちご たまねぎ だいこん しめじ	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 水あめ さとう	油 だいたい油 ドレッシング		
5	水	ファイバー君の日 ごはん	牛乳	さわらのみそがけ きのことわかめのすまし汁 切り干しだいこんの煮物	さわら 油あげ みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	しめじ 切り干しだいこん えのきだけ たまねぎ	米 さとう でんぷん			
6	木	パン	牛乳	ハンバーグソースがけ ミネストローネ 粉ふきいもサラダ	ベーコン とり肉 大豆 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも さとう パン粉 でんぷん	豚脂 オリーブ油		
7	金	ごはん	牛乳	チキンナゲット ツナカレー はくさいとほうれん草のおかか和え	とり肉 おから まぐろ 大豆 かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい にんにく しょうが	米 さとう でんぷん 小麦粉 じゃがいも ｺｰﾝﾌﾗｰ 米粉 パン粉 ｸﾞﾗｯﾌﾟ粉	油		
10	月	かるちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも キムチなべ 小松菜のじゃこ梅サラダ	みそ ぶた肉 とうふ	牛乳 いわし ししゃも ちりめんじゃこ	にんじん にら こまつな	にんにく たまねぎ ｽﾞﾗｯｼ しょうが 干しいたけ はくさい もやし 梅	米 さとう 米粉			
11	火	ソフトメン	牛乳	ちくわのひじき天ぷら 豆乳坦々めんスープ ブロッコリーのドレッシング和え	ちくわ みそ ぶた肉 豆乳	牛乳 ひじき	こまつな にんじん ねぎ ブロッコリー	もやし キャベツ カリフラワー	ソフトメン 天ぷら粉	油 ドレッシング		
12	水	ごはん	牛乳	さばの塩焼き 根菜のみそ汁 はくさいのそぼろ煮	さば とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 切り干しだいこん はくさい	米 でんぷん さつまいも さとう	油		
13	木	鉄ちゃんの日 パン	牛乳	オムレツのケチャップソース 米粉シチュー ひじきと根菜のサラダ	たまご とり肉 豆乳	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし	パン 米粉 さとう でんぷん さつまいも	ノンエッグ マヨネーズ		
14	金	ごはん	牛乳	酢豚 とうふと三つ葉のすまし汁 みかん	ぶた肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にんじん ピーマン みつば	しょうが 干しいたけ たまねぎ しめじ たけのこ みかん	米 でんぷん さとう	油		
17	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	あじの塩焼き はくさいと肉団子のスープ きんぴらごぼう	あじ 牛肉 とり肉 大豆	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう たまねぎ しょうが しめじ にんにく	米 さとう	油 ごま		
18	火	ごはん	牛乳	焼ききょうざ マーボーだいこん キャベツのさっぱりサラダ	ぶた肉 みそ 大豆 とうふ かつお節 赤みそ とり肉	牛乳 昆布	にんじん にら	だいこん 干しいたけ にんにく キャベツ しょうが	米 小麦粉 でんぷん さとう	油 豚脂		
19	水	食育の日 ごはん・うめぼし ふるさと・冬至	牛乳	こあゆのカレー揚げ ふるさと汁 だいこんのゆずサラダ	油あげ みそ	牛乳 こあゆ	かぼちゃ にんじん	たまねぎ だいこん しめじ はくさい うめぼし ゆず 白ねぎ	米 米粉	油 ドレッシング		
20	木	クリスマス献立 黒糖パン	飲むヨーグルト	チキン照り焼き コーンポタージュスープ クリスマスデザート	とり肉 ベーコン 豆乳	飲むヨーグルト	にんじん かぼちゃ パセリ	とうもろこし たまねぎ	パン 黒糖 米粉 クリスマスデザート			

\*めん製造工場では、そばを含む製品を製造しています。  
\*ご質問は、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。  
©11月の給食の放射能測定は、不検出でした。(～11月21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。  
**12月の口座振替日は26日(水)**です。

## 症状別 かぜをひいた時の食事

### 発熱・寒気



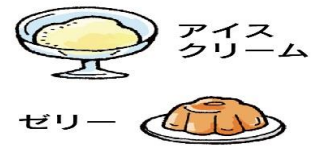
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

### 鼻水・鼻づまり



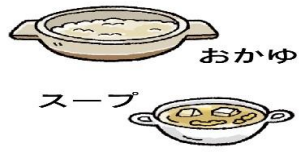
温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

### せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

### 下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。