



平成31年 3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	金	ひなまつり献立 ちらし寿司	牛乳	さわらの塩焼き ひなあられ 梅かまぼこ入りすまし汁 菜の花のお浸し	とうふ 梅かまぼこ さわら	牛乳 わかめ のり	にんじん 菜の花	たまねぎ キャベツ たけのこ れんこん かんぴょう 干ししいたけ	米 さとう もち米	油
4	月	カミカミ献立 ごはん	牛乳	イカフライ 筑前煮 もやしのごまあえ	いか とり肉 ちくわ だいず	牛乳	にんじん いんげんまめ	ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん もやし	米 さとちも パン粉 小麦粉 でんぷん さとう	ごま すりごま 油
5	火	カルちゃんの日 うすまきパン	牛乳	チキン照り焼き パンプキン米粉ポターージュ 小松菜のカレーいため	とり肉 ベーコン 豆乳 油あげ	牛乳	かぼちゃ 小松菜	しょうが たまねぎ とうもろこし しめじ	パン 米粉	油
6	水	ファイバー君の日 発芽玄米入りごはん	牛乳	おからコロッケ 根菜のみそ汁 れんこんのとさ煮	油あげ みそ えだまめ かつお節 おから だいず	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん えだまめ たまねぎ れんこん 切り干し大根 ごぼう	発芽玄米 米 小麦粉 さとちも さとう でんぷん じゃがいも パン粉	油
7	木	黒糖パン	牛乳	オムレツ ミネストローネ 野菜サラダ ー食フレンチドレッシング	ベーコン たまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ だいこん とうもろこし	パン 黒ざとう じゃがいも さとう 米粉マカロニ でんぷん	フレンチドレッシング
8	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	レバー入りメンチカツ ほうれん草のすまし汁 赤こんにゃくのおかか煮	とうふ かつお節 ぶた肉 とりレバー	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ えのきだけ 赤こんにゃく こんにゃく	米 さとう パン粉 小麦粉 米粉 でんぷん	油
11	月	中3お祝い献立 ごはん	牛乳	とりのから揚げ カレー 大根の甘酢あえ	とり肉 ぶた肉	牛乳 飲むヨーグルト (中3のみ)	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん	米 でんぷん 米粉 じゃがいも さとう ケーキ(中3のみ)	油
12	火	ソフトめん	牛乳	いわしハンバーグ かやく汁 高野豆腐の含め煮	いわし ぶた肉 油あげ かまぼこ イトヨリ とり肉 高野豆腐 すけそうたら	牛乳 こんぶ 大豆 みそ	にんじん ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ キャベツ しょうが	ソフトめん さとう でんぷん パン粉	油
13	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ マーボー大根 ほうれん草のナムル	ぶた肉 とうふ 赤みそ だいず	牛乳	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ しょうが たけのこ 干ししいたけ はくさい キャベツ	米 さとう 小麦粉 でんぷん 水あめ	ごま油 豚脂 油
14	木	ココアパン	牛乳	ハンバーグソースがけ コンソメスープ ブロッコリーのサラダ	ベーコン とり肉 ハートかまぼこ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ セロリー しょうが たまねぎ	パン ココア さとう でんぷん 米粉	ノンエッグマヨネーズ 豚脂
15	金	大阪府の献立 ごはん	牛乳	たこ焼き 船場汁 どて焼き	さば 牛肉 白みそ 赤みそ たこ	牛乳 あおさのり こんぶ	にんじん ねぎ	きょうな えのきだけ だいこん しょうが こんにゃく キャベツ	米 さとう 米粉 でんぷん	油
18	月	小6お祝い献立 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 肉じゃが 鮎河菜とほうれん草のおひたし	さけ ぶた肉	牛乳 飲むヨーグルト (小6のみ)	にんじん ほうれん草 鮎河菜(あいがな)	いとこんにゃく たまねぎ もやし	米 じゃがいも ケーキ(小6のみ) さとう	油
19	火	食育の日 ごはん うめぼし	牛乳	ほんもろこのカレー揚げ ふるさと汁 白菜のツナ煮	油あげ みそ まくろ	牛乳 ほんもろこ	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ たまねぎ はくさい うめ	米 米粉 さとう	油
20	水	ごはん	飲むヨーグルト	とうふハンバーグ ハヤシライス コーンサラダ	牛肉 とり肉 とうふ	飲むヨーグルト	にんじん グリーンピース	たまねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ とうもろこし	米 でんぷん パン粉	油 フレンチドレッシング

*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。

◎2月の給食の放射能測定は、不検出でした。(～2月22日)



卒業 おめでとう!

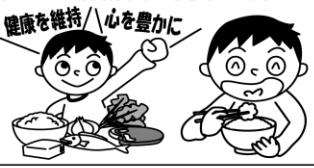
卒業生のみなさん! 卒業おめでとうございます。



卒業生のみなさん! いよいよ卒業まで数えるほどとなりました。
給食は食事の教科書です。自分の健康を守る術として、この先も
給食がみなさんの力になってくれることを願っています。

★食べるということは★

私たち人間にとって、生きていくために欠かせない必要なのが「食べる」ことです。食べることは、健康を維持するほか心を豊かにするために大切な活動です。



★からだにいい食べ物を選ぼう★

私たちのまわりにはいろいろな食べ物があふれています。しかしたくさん食べる中で、からだにいい食べ物を見分けることができますか? 「自分の健康は自分で守る」ことを目標に、よい食べ物を選ぶことのできる目や舌を養いましょう。



★頭で食べるということは★

高血圧、糖尿病、がんなど日頃の生活習慣が大きく影響するといわれる「生活習慣病」にならないように、自分の健康にとって何が必要かを考えながら、バランスよく食べることを心がけましょう。

