



# 令和2年 1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 要 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
7	火	うずまきパン	牛乳	ハンバーグソースがけ だいごんのポトフ みかん	とり肉 だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー	だいごん たまねぎ みかん	パン ジャがいも さとう でんぷん	豚脂
8	水	【お正月献立】 わかめごはん	牛乳	ぶりの照り焼き お雑煮 紅白なます	ぶり 白みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	かぶ だいごん	ごはん さといも さとう だまこもち でんぷん	油
9	木	【鉄ちゃんの日】 パン	牛乳	鶏とレバーのオーロラ煮 キャロット米粉ポターージュ ひじきと根菜のサラダ	とり肉 豆乳 とりレバー ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう とうもろこし	パン 米粉 でんぷん さとう	油 和風ゆずドレッシング
10	金	【カルちゃんの日】 ごはん	牛乳	焼きししゃも 肉じゃが もやしと小松菜のおかかあえ	ぶた肉 かつお節	牛乳 ししゃも こんぶ	にんじん いんげんまめ こまつな	たまねぎ もやし しらたき 干しいたけ	米 さとう じゃがいも	油
14	火	【ファイバーくんの日】 ソフトめん	牛乳	さつまいもの天ぷら かやく汁 いんげんのごまあえ	ぶた肉 焼きかまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ いんげんまめ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	ソフトめん さつまいも 天ぷら粉 さとう	油 ごま
15	水	ごはん	牛乳	豚肉のしょうが炒め 根菜のごまみそ汁 フライドポテト	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ねぎ にんじん パセリ	たまねぎ だいごん もやし ごぼう しょうが	米 さとう じゃがいも	油 ごま
16	木	ココアパン	牛乳	オムレツ ミネストローネ ほうれん草とコーンのソテー	たまご ぶた肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ しめじ とうもろこし	ココアパン ジャがいも 米粉マカロニ さとう でんぷん	油
17	金	【食育の日】 ごはん・うめぼし ふるさと献立	牛乳	鯖のおろしソース とりだんご汁 かんぴょうのカミカミあえ	さば だいす とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいごん しょうが キャベツ はくさい かんぴょう うめぼし しめじ とうもろこし たまねぎ	米 水あめ さとう でんぷん	油
20	月	【秋田県の献立】 ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ きりたんぼ汁 とりのとんぶりあえ	はたはた とり肉 とうふ	牛乳 寒天	ねぎ にんじん ほうれん草	ごぼう だいごん もやし はくさい とんぶり まいたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん きりたんぼ	油
21	火	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ マーボーだいごん もやしのナムル	ぶた肉 みそ とうふ だいす 赤みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	だいごん 干しいたけ にんにく もやし しょうが キャベツ	米 小麦粉 でんぷん 水あめ さとう	ごま 油 ごま油 豚脂
22	水	【カミカミ献立】 ごはん	牛乳	いか野菜よせ焼き 豚汁 ひじきとだいすの煮物	いか とうふ たら ぶた肉 だいす みそ 油あげ	牛乳 ひじき あおさ	にんじん ねぎ いんげんまめ	だいごん キャベツ ごぼう とうもろこし こんにゃく	米 でんぷん さつまいも さとう	油
23	木	パン	牛乳	コーンクロック 豆乳シチュー れんこんのサラダ	とり肉 豆乳 だいす	牛乳 ひじき	にんじん ブロッコリー いんげんまめ	たまねぎ れんこん とうもろこし	パン さとう でんぷん じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉	油 イタリアンドレッシング

## ☆ 全国学校給食週間 ☆

24	金	【甲賀市定食】 ごはん	牛乳	甲賀市産野菜のかきあげ 甲賀ふるさと汁 甲賀市産大豆のなっとう	油あげ とうふ みそ だいす	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい 忍ねぎ キャベツ しいたけ だいごん かんぴょう	米 小麦粉	油
27	月	【滋賀の食文化財1】 アメノイコごはん	牛乳	こあゆの佃煮 てっちょうかん とりのじゅんじゅん ほうれん草の梅おかか和え	びわます とり肉 焼きとうふ かつお節	牛乳 こんぶ こあゆ 寒天	にんじん ねぎ ほうれん草	干しいたけ はくさい 赤こんにゃく うめ たまねぎ もやし 忍ねぎ	米 小豆 小麦粉 ふ(小麦粉) さとう でんぷん	油
28	火	【昔の給食】 パン	牛乳	くじらのあまから煮 コーンスープ ゆでキャベツ	くじら ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ	しょうが とうもろこし たまねぎ キャベツ マッシュルーム	パン さとう さつまいも 米粉	油
29	水	【滋賀の食文化財2】 ごはん	牛乳	とうふハンバーグ日野菜漬けソース 鹿肉カレー ポテトとフナ寿司の飯のサラダ	だいす しか肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	日野菜 たまねぎ	米 ジャがいも さとう 米粉 さつまいも でんぷん フナ寿司の飯	ノイック マネー 豚脂
30	木	【幻の揚げパン】 揚げパン	牛乳	小ざかな(一食用) スパゲティナポリタン ブロッコリーのツナサラダ	ベーコン まぐろ	飲むヨーグルト いわし	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	パン でんぷん さとう スパゲティ	油 オリーブ油 ノイック ドレッシング
31	金	ごはん	牛乳	厚焼きたまご おでん 小松菜のじゃこサラダ	たまご とり肉 ちくわ 厚あげ	牛乳 こんぶ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	だいごん こんにゃく もやし	米 でんぷん さといも さとう	ごま ごま油 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月の給食の放射線測定は、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27日(月)です。**

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みをすごして  
ましたか? さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給  
食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割に  
ついて考えてみましょう。