



# 令和2年度 12月 学校給食献立表

甲賀市西部学校給食センター TEL: 62-0743



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	火	ごはん	牛乳	ほっけの一夜干し ほうれん草のおひたし 関東煮	ほっけ とり肉 厚あげ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん こんにゃく	米 さとう さといも	
2	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかの照り焼き れんこんのきんぴら ごぼうのみそ汁	いか 牛肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが れんこん ごぼう しめじ 干しいたけ	米 でんぷん さとう	ごま油
3	木	ごはん	牛乳	揚げしゅうまい(小2こ 中3こ) 大豆ミートのホイコーロー もずくスープ	ふた肉 だいす 赤みそ	牛乳 もずく	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しょうが もやし キャベツ だいこん 干しいたけ	米 パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 油
4	金	ココアパン	牛乳	グラタン キャベツのサラダ パンプキン豆乳ポタージュ	豆乳 とり肉	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ とうもろこし キャベツ	ココアパン 米粉 じゃがいも 水あめ	油 和風ドレッシング
7	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうがに ひじきのいりに とうふのすまし汁	油あげ かまぼこ(雪だるま) とうふ	牛乳 いわし ひじき	にんじん さやいんげん ねぎ	えのきたけ たまねぎ しょうが	米 さとう でんぷん	
8	火	ファイバーくんの日 発芽玄米入り ごはん	牛乳	うの花コロッケ きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	おから とり肉 牛肉 さつまあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 赤こんにゃく だいこん しめじ	米 発芽玄米 パン粉 じゃがいも さとう でんぷん	油 ごま油
9	水	うすまきパン 液体ココア	牛乳	ハンバーグきのこソース れんこんサラダ ポトフ	とり肉 ふた肉 だいす まくろ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが しめじ 干しいたけ れんこん グリーンピース キャベツ	パン 液体ココア でんぷん さとう じゃがいも	豚脂 ノイック マヨネーズ
10	木	全国あじめぐり ごはん ～秋田県～	牛乳	はたはたのから揚げ(小2こ 中3こ) ふきの煮つけ きりたんぼなべ	油あげ とり肉	牛乳 はたはた	にんじん ねぎ	ふき ごぼう はくさい まいたけ	米 米粉 さとう きりたんぼ	油
11	金	ソフトめん	牛乳	野菜のかきあげ もやしのとりにさきみそ かやく汁	とりささみ ふた肉 油あげ 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし ごぼう もやし	ソフトめん 小麦粉 でんぷん さとう	油
14	月	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) 春雨の甘酢あえ ふたレバー入りマーボー大根	ふた肉 だいす ハム ふたレバー とうふ 赤みそ	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん たけのこ 干しいたけ	米 小麦粉 はるさめ さとう でんぷん パン粉	油 ごま油
15	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対食：ふた肉とたまねぎの炒め物) ブロッコリーのおかかあえ ちくぜん煮	卵(ふた肉) かつおぶし とり肉 ちくわ	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく たけのこ れんこん (しょうが)	米 さとう さといも でんぷん	油
16	水	パン	牛乳	とんかつ とんかつソース キャベツのソテー ミネストローネ	ふた肉 だいす粉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン でんぷん さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 米粉マカロニ	油
17	木	ごはん	牛乳	ウインナー(小2こ 中3こ) 海そうサラダ カレー	ウインナー ふた肉 こんぶ ぶりのり 赤つのまた くきわかめ	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	米 じゃがいも 米粉	和風ドレッシング
18	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	びわこ産ほんもろこのお茶あげ みなくちかんぴょうのあえもの とりのじゅんじゅん	とり肉 やきどらぶ ほんもろこ	牛乳	にんじん ねぎ	茶 かんぴょう キャベツ 干しいたけ 赤こんにゃく 忍ねぎ たまねぎ はくさい えのきたけ 梅ぼし	米 米粉 さとう ちようじふ	油
21	月	冬至献立 ごはん	牛乳	さけの塩焼き はくさいのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	さけ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい ゆず果汁 たまねぎ しめじ	米	油
22	火	クリスマス献立 キャロットピラフ	飲むヨーグルト	チキンハーフ焼き クリスマスデザート(ゼリー) 米粉のホワイトシチュー	とり肉 ふた肉	飲むヨーグルト	にんじん 赤ピーマン	とうもろこし たまねぎ しめじ	米 いちごゼリー じゃがいも 米粉	油

\*中華めんの製造工場では、そばを含む製品を製造しています。

\*米飯工場のごはんは、7、14、21日です。

\*11月までの給食の放射線測定は、すべて不検出でした。(～11月5日)

\*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。

\*下線がついているものは、冷たいおかずです。

\*12月の口座振替日は28日(月)です。

**とうじ 冬至**

冬至(とうじ)とは、太陽が一年で一番低いところを通る日のことで、昼間の時間が一番短い日のことです。  
昔から、この日に「かぼちゃ」を食べて、ゆず湯に入ると病気になるまいといわれています。

かぼちゃを食べて、肌や鼻のねんまくを丈夫にし、かぜにまけない体をつくろう!

ゆずのいい香りにいやされ、体があたたまり、つかれがとれますよ。ぜひ、おうちでも!

**かぜにまけない体をつくろう!!**

- ①手洗い・うがい・マスク!
- ②よくねる!
- ③外であそぶ!
- ④バランスのよい食事!
- ⑤かんきをする!