



令和2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
1	火	ココアパン	牛乳	グラタン(野菜) キャベツのサラダ パンキン豆乳ポタージュ	豆乳 とり肉	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	ココアパン 米粉 じゃがいも さとう 水あめ	油 和風ドレッシング
2	水	全国味めぐり ごはん ～秋田県の味～	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	とり肉 油あげ	牛乳 はたはた	にんじん ねぎ	ふき まいだけ ごぼう はくさい	米 米粉 さとう きりたんぼ	油
3	木	パン	牛乳	メンチカツ ブロッコリーのアヒージョ風 トマトスープ	ふた肉 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ しめじ にんにく	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 米粉 てんぷん さとう	豚脂 油
4	金	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) 春雨の甘酢和え ふたレバー入りマーボー大根	ふた肉 ぶたレバー とり肉 とうふ だいず ハム 赤みそ みそ	牛乳	にら にんじん	キャベツ だけのこ たまねぎ 干しいたけ だいこん	米 てんぷん 小麦粉 さとう はるさめ	豚脂 油 ごま油
7	月	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ひじきのいりに とうふのすまし汁	とうふ 油あげ 雪だるまかまぼこ	牛乳 いわし	にんじん さやいんげん ねぎ	えのきだけ たまねぎ しょうが	米 さとう てんぷん	
8	火	ファイバーくんの日 発芽玄米入りごはん	牛乳	うの花コロック きんぴらごぼう 大根のみそ汁	おから みそ 牛肉 とり肉 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう たまねぎ 赤こんにゃく	発芽玄米 米 てんぷん パン粉 さとう じゃがいも	油 ごま油
9	水	ごはん	牛乳	ウイナー(小2こ 中3こ) 海そうサラダ カレー	ふた肉 ウイナー	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
10	木	うすまきパン 液体コーヒー	牛乳	ハンバーグきのこソースがけ れんこんサラダ ポトフ	とり肉 ふた肉 まぐろ だいず	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ しょうが 干しいたけ れんこん グリンピース	うすまきパン じゃがいも てんぷん さとう 米粉 液体コーヒー	豚脂 ノンエッグ マヨネーズ
11	金	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 だいず 赤みそ	牛乳 もずく	ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しょうが もやし キャベツ 干しいたけ	米 さとう 小麦粉 てんぷん パン粉	油 ごま油
14	月	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 みそ 牛肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん しめじ ごぼう 干しいたけ しょうが	米 てんぷん さとう	ごま油
15	火	ソフトめん	牛乳	野菜かきあげ もやしのとりさきみし和え かやくうどん汁	とりさきみ ふた肉 油あげ 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし ごぼう たまねぎ とうもろこし	ソフトめん 小麦粉 さとう てんぷん 天ぷら粉	油
16	水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対応食：ふた肉とたまねぎの炒め物) ブロッコリーのおかか和え ちくぜん煮	たまご(ふた肉) とり肉 ちくわ かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	たまねぎ だけのこ ごぼう こんにゃく れんこん	米 てんぷん さといも さとう	油
17	木	パン	牛乳	とんかつ 一食とんかつソース キャベツソテー ミネストローネ	ふた肉 ベーコン だいすこ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ	パン パン粉 てんぷん 小麦粉 星型米粉マカロニ じゃがいも さとう	油
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和え物 とりのじゅんじゅん	とり肉 やきとうふ	牛乳 ほんもろこ	にんじん ねぎ	かんぴょう たまねぎ うめぼし ※ 葱ねぎ 赤こんにゃく えのきだけ 干しいたけ はくさい キャベツ	米 米粉 さとう ちょうじゆ	油
21	月	冬至の日 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 白菜のゆず香和え かぼちゃのみそ汁	さけ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん ねぎ	はくさい しめじ ゆず果汁 たまねぎ	米	油
22	火	クリスマス献立 キャロットピラフ	牛乳 飲むヨーグルト	チキンのハーブ焼き 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 大豆 ふた肉 たら	飲むヨーグルト	パジル にんじん 赤ピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし	米 米粉 じゃがいも いちごゼリー	油

*ソフトメン・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。 *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。

*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。 *12月の口座振替日は28日(月)です。

◎11月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～11月5日)

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、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!

