



令和3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 魚肉卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類
8	金	正月献立 ごはん	牛乳	ぶりのたれかけ 紅白なます おそう煮	ぶり 白みそ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	米 さとう でんぷん さといも だまこもち	
12	火	ソフトめん	牛乳	ちくわの天ぷら はくさいと春菊のひたし かやくうどん汁	ちくわ ぶた肉	牛乳	しゅんぎく にんじん ねぎ	はくさい 干しいたけ たまねぎ	ソフトめん さとう 天ぷら粉	油
13	水	全国味めぐり ごはん 鹿児島県	牛乳	きびなごフライ(小2こ 中3こ) こまつな とさつまあげの炒め物 さつま汁	さつまあげ とり肉 みそ きびなご だいす	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	米 さとう さといも パン粉 小麦粉 でんぷん	油
14	木	パン	飲むヨーグルト	ウイナーソースかけ(小2こ 中3こ) キャベツとコーンのソテー キャロット豆乳スープ	チキンウイナー ベーコン とう乳	飲むヨーグルト	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さとう 米粉 でんぷん	油
15	金	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが炒め りんごゼリー 根菜みそ汁	ぶた肉 みそ	牛乳	にら にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん こんにゃく	米 さとう でんぷん りんごゼリー	油
18	月	ごはん	牛乳	ぎょうざ(小2こ 中3こ) ホイコーロー 肉だんごのスープ	ぶた肉 赤みそ だいす みそ とり肉	牛乳	ピーマン ねぎ にんじん にら	しょうが にんにく しいたけ キャベツ はくさい だいこん たまねぎ	米 さとう でんぷん パン粉 小麦粉 水あめ	油
19	火	食育の日・ふるさと献立 ごはん うめぼし	牛乳	びわますの塩焼き 赤こんにゃくと牛肉のしぐれ煮 冬野菜たっぷりうち豆汁	びわます ぎゅう肉 うちまめ 油あげ みそ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	赤こんにゃく ごぼう しょうが だいこん うめぼし	米 さとう さといも	油
20	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	オムレツ (対応食:豚肉と玉ねぎの炒め物) ごぼうのサラダ きのこのカレー	(ぶた肉) とり肉 たまご	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう とうもろこし しめじ にんにく しょうが	米 さとう じゃがいも でんぷん	油 ノンエッグ マヨネーズ
21	木	鉄ちゃんの日 うずまきパン	牛乳	レバー入りミンチカツ こまつなとベーコンのソテー 切り干しだいこんのスープ	ベーコン とり肉 とりレバー	牛乳	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ 切り干しだいこん	パン さとう 米粉 パン粉 でんぷん 小麦粉	油
22	金	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	いわしのうめ煮 こうやどうふの五目煮 わかめのすまし汁	こうやどうふ 焼きかまぼこ いわし	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ 干しいたけ うめ	米 さとう でんぷん	

☆全国学校給食週間☆

25	月	甲賀市の食べ物 ごはん	牛乳	忍ねぎまんじゅう(小2こ 中3こ) お茶そぼろ炒め 甲賀ふるさと みそスープ	とり肉 みそ 手裏剣かまぼこ ぶた肉 だいす	牛乳	ねぎ にんじん にら	茶 キャベツ にんにく たまねぎ はくさい 忍ねぎ だいこん しょうが	米 でんぷん 小麦粉	油
26	火	滋賀の食文化財 アメノイオごはん	牛乳	こあゆの佃煮 日野菜漬けあえ とうふのすまし汁	びわます とうふ とり肉	牛乳 寒天 こんぶ こあゆ	にんじん ねぎ	干しいたけ だいこん たまねぎ えのきだけ 日野菜	米 さとう	
27	水	近江しゃも ごはん	牛乳	さつまいもの天ぷら(小2こ 中2こ) ほうれん草のおかかあえ 近江しゃものじゅんじゅん	かつおぶし 近江しゃも	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし たまねぎ はくさい 赤こんにゃく	米 さつまいも 天ぷら粉 さとう 丁字ふ(小麦粉)	油
28	木	昔の給食 パン いちごジャム	牛乳	くじらとじゃがいものオーロラ煮 ゆでキャベツ コーンスープ	くじら	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 米粉 いちごジャム でんぷん さとう	油
29	金	近江牛 ごはん	牛乳	はくさいのこんぶあえ みかんゼリー 近江牛丼の具	近江牛肉	牛乳 塩こんぶ	にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ こんにゃく しょうが	米 さとう みかんゼリー	

*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4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26日(火)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。

