



令和2年度 3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 | 月 | カルちゃんの日 ごはん | 牛乳 | いわしフライ(小2こ 中3こ) こまつなのごまあえ とうふのみそ汁 | とうふ だいず 油あげ みそ | 牛乳 いわし | こまつな にんじん ねぎ | もやし たまねぎ しめじ | 米 でんぷん さとう パン粉 小麦粉 | すりごま 油 |
| 2 | 火 | ごはん | 牛乳 | しゅうまい(小2こ 中3こ) 焼きビーフン 中華スープ | ぶた肉 とり肉 だいず | 牛乳 | にんじん にら ねぎ | キャベツ 干しいだけ たまねぎ もやし | 米 でんぷん ビーフン パン粉 小麦粉 | 油 |
| 3 | 水 | ひなまつり献立 ちらし寿司 ひなあられ | 牛乳 | 花形とうふバーグたれかけ 菜の花のおかかあえ すまし汁 | とうふ とり肉 かつお節 おから かまぼこ(梅) だいず | 牛乳 | なのはな にんじん | もやし みつば かんぴょう えのきだけ たけのこ たまねぎ れんこん 干しいだけ | 米 でんぷん あられ さとう | 油 |
| 4 | 木 | ごはん | 牛乳 | さばの塩焼き わかめの酢の物 近江牛肉じゃが | 近江牛肉 まくろ さば | 牛乳 わかめ | にんじん | キャベツ たまねぎ グリーンピース | 米 いとごんにやく さとう じゃがいも | |
| 5 | 金 | うすまきパン | 牛乳 | メンチカツ ほうれんそうとコーンのソテー キャロット豆乳ポタージュ | ベーコン 豆乳 ぶた肉 | 牛乳 | ほうれんそう にんじん パセリ | とうもろこし たまねぎ | パン 米粉 でんぷん パン粉 小麦粉 | 油 豚脂 |
| 8 | 月 | ごはん | 牛乳 | とりのからあげ(小2こ 中2こ) ゆでブロッコリー ノンエッグマヨネーズ ぶた汁 | とり肉 みそ ぶた肉 とうふ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん ねぎ | しょうが たまねぎ だいこん ごぼう | 米 米粉 米 | 油 ノイグ マネース |
| 9 | 火 | ごはん | 牛乳 | さわらの白みそかけ あらめの煮つけ あげとえのきのかやく汁 | さわら とり肉 白みそ 油あげ さつまあげ | 牛乳 あらめ | にんじん さやいんげん ねぎ | えのきだけ たまねぎ | 米 さとう | 油 |
| 10 | 水 | あげパン | 牛乳 | 一食小魚 だいこんサラダ ポークヒーンズ | ぶた肉 だいず | 牛乳 いわし | にんじん こまつな | だいこん たまねぎ にんにく | パン さとう じゃがいも | 油 和風ドレッシング |
| 11 | 木 | ごはん | 牛乳 | 近江牛丼の具 かんぴょうのかみかみあえ 近江米ムース | 近江牛肉 豆乳 だいず粉 | 牛乳 | ねぎ | たまねぎ キャベツ かんぴょう とうもろこし | 米 水あめ 米粉 赤ごんにやく さとう | 油 |
| 12 | 金 | ソフトめん | 牛乳 | ハート型コロック 海そうサラダ カレーうどん汁 | とり肉 油あげ ぶた肉 | 牛乳 わかめ | にんじん ねぎ | だいこん たまねぎ (中3) いちご | ソフトめん じゃがいも ごんにやく さとう でんぷん パン粉 小麦粉 | 油 例アドレッシング |
| 15 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぎょうざ(小2こ 中3こ) ナムル 八宝菜 | ぶた肉 なると だいず | 牛乳 | ほうれんそう にんじん ねぎ にら | もやし たけのこ キャベツ 干しいだけ たまねぎ しょうが | 米 パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん | ごま油 ごま 油 |
| 16 | 火 | 全園あじめぐり・かみかみ献立 ごはん ～福島県～ | 牛乳 | めひかりのからあげ(小2こ 中3こ) いかにんじん ざくざく汁 | するめ さつまあげ 焼きとうふ | 牛乳 めひかり | にんじん ねぎ | だいこん ごんにやく ごぼう | 米 でんぷん さとう さといも | 油 |
| 17 | 水 | 鉄ちゃんの日 黒糖パン | 牛乳 | レバー入りハンバーグソースかけ ひじきとれんこんのツナサラダ 小松菜のスープ | まくろ ぶた肉 ぶたレバー だいず | 牛乳 ひじき | にんじん こまつな | れんこん たまねぎ | 黒糖パン パン粉 さとう でんぷん | 油 ノイグ マネース |
| 18 | 木 | ごはん | 牛乳 | チキンナゲット(小2こ中3こ) キャベツのコールスロー ハヤシチュー | とり肉 ぶた肉 だいず | 牛乳 | にんじん トマト | キャベツ とうもろこし たまねぎ (小6) いちご | 米 パン粉 じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 ノイグ ドレッシング 豚脂 |
| 19 | 金 | 食育の日・ふるさと献立 ごはん | 牛乳 | こあゆのカレーあげ びわますとおからの煮つけ 甲賀市産青パパイア入りふるさと汁 | おから みそ びわます とり肉 | 牛乳 こあゆ | ねぎ にんじん | キャベツ だいこん 青パパイア | 米 さとう でんぷん さつまいも | 油 |
| 22 | 月 | ファイバーくんの日 ごはん | 牛乳 | さけのきのこにんにくソース きんぴらごぼう だいこんとわかめのみそ汁 | さけ みそ 牛肉 油あげ | 牛乳 わかめ | にんじん | 干しいだけ たまねぎ えのきだけ にんにく ごぼう だいこん | 米 さとう でんぷん | 油 |
| 23 | 火 | キャロットピラフ | のぼりヨーグルト | とりの照り焼き いちごゼリー ポトフ | とり肉 ウインナー | 飲むヨーグルト | にんじん さやいんげん 赤ピーマン | しょうが とうもろこし たまねぎ いちごゼリー | 米 じゃがいも さとう | 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。
 *食材などご質問があれば、甲賀市西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。
 *米飯工場のごはんは、1、8、15、22日です。
 *米線がついているものは、冷たいおかずです。

◎2月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～2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いください

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには、いろいろな食品から栄養バランスよくとることが大切です。