



令和2年度 3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				エネルギーになるもの(黄)			
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		5群		6群	
					1群	2群	3群	4群	穀類芋類砂糖		油脂類	
		魚肉卵豆類		牛乳小魚海藻		緑黄色野菜		その他の野菜果物				
1	月	ごはん	牛乳	さばの塩焼き キャベツの甘酢あえ 近江牛肉じゃが	近江牛肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	米	いとこんにやく	油	
2	火	あげパン	牛乳	小魚(一食用) だいこんサラダ ポークビーンズ	ぶた肉 だいす	牛乳 いわし	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ	パン	さとう	油 和風ドレッシング	
3	水	ひなまつり献立 ちらし寿司	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 ひなあられ	とうふ とり肉 かつおぶし おから 梅かまぼこ だいす	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 だけのこ たまねぎ れんこん 干しいたけ	米	でんぶ	油	
4	木	カルちゃんの日 うずまきパン	牛乳	とりのからあげ(小2こ 中2こ) こまつなのじゃこサラダ 米粉と豆乳のシチュー	とり肉 ぶた肉 豆乳	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース	パン	米粉	油	
5	金	希望ヶ丘小6年 わかめごはん 考案メニュー	牛乳	さけの塩焼き ほうれんそうのおひたし 栄養たっぷりみそ汁	さけ かつおぶし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん	さとう	米	油 じゃがいも	
8	月	ごはん	牛乳	ハートのコロッケ 海そうサラダ カレー	ぶた肉 だいす	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん にんにく たまねぎ しょうが	米	じゃがいも 米粉	油 伊豆ドレッシング	
9	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 だいす	牛乳	にんじん にら ねぎ	キャベツ 干しいたけ たまねぎ もやし	米	でんぶ	油	
10	水	全国味めぐり・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 焼きどうふ	牛乳 めひかり	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	米	でんぶ	油	
11	木	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	まぐろ ぶた肉 ぶたレバー だいす	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	油 ノックマゼン	
12	金	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	中3のみ のむヨーグルト いちご	近江牛肉 豆乳 だいす	牛乳 のむヨーグルト (中3)	たまねぎ キャベツ かんぴょう とうもろこし いちご(中3)	米	水あめ	油 赤こんにやく	
15	月	希望ヶ丘小6年 ごはん 考案メニュー	牛乳	チキン照り焼き ポテトサラダ わかめのみそ汁	とり肉 ベーコン みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり たまねぎ まいだけ	米	じゃがいも	油 ノックマゼン	
16	火	ソフトめん	牛乳	いわしフライ ブロッコリーのおかかあえ かやくうどん汁	いわし だいす かつおぶし とり肉 油あげ	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	えのきだけ たまねぎ 干しいたけ	ソフトめん	小麦粉	油	
17	水	希望ヶ丘小6年 ごはん 考案メニュー	牛乳	ほんもろこのから揚げ ひじきと大豆の煮物 とん汁	だいす ぶた肉 みそ	牛乳 ほんもろこ ひじき	ねぎ にんじん	赤こんにやく しめじ だいこん キャベツ	米	でんぶ	油	
18	木	パン	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 ビーフシチュー	小6のみ のむヨーグルト いちご	とり肉 牛肉 だいす	牛乳 のむヨーグルト (小6)	にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ いちご(小6)	パン	パン粉	油 ルリドレッシング 豚脂
19	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん	牛乳	ちくわのお茶天ぷら おから煮 甲賀市産青パパイヤ入りふるさと汁	おから みそ ちくわ 油あげ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ 茶 だいこん こんにやく 青パパイヤ	米	さとう	油 天ぷら粉 さつまいも	
22	月	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	さわらのきのこにんにくソース きんぴらごぼう だいこんのみそ汁	さわら みそ 牛肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ たまねぎ えのきだけ にんにく ごぼう だいこん	米	さとう	油 でんぶ	
23	火	キャロットピラフ	のむヨーグルト	メンチカツ いちごゼリー ポトフ	ぶた肉 ウインナー	のむヨーグルト	にんじん さやいんげん	とうもろこし たまねぎ いちごゼリー	米	小麦粉	油 パン粉 じゃがいも 米粉	

*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。
 *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。

◎2月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～2月5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

けん こう からだ
健康な体づくりのために
えい じょう 栄養
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。

