



# 令和3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	水	うずまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	ヒレカツ キャベツのコールスロー 冬野菜のポトフ	ぶた肉 だいたす粉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ とうもろこし だいこん たまねぎ れんこん ごぼう	パン コーンスターチ 小麦粉 パン粉 さとう じゃがいも でんぷん【米】	油 フレンチ ドレッシング
2	木	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2こ、中2こ) 五目豆煮 ぶた汁	だいたす とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	干しいたけ だいこん ごぼう しめじ	米 こんにゃく さつまいも さとう	油
3	金	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかフライ にんじんとたまねぎのあえ物 ちくぜん煮	いか まぐろ とり肉 ちくわ だいたす粉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう れんこん	米 コーンスターチ さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん こんにゃく さといち	油
6	月	ごはん	牛乳	はるまき ほうれんそうのナムル 中華スープ	だいたす ぶた肉	牛乳	にんじん いら ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく もやし たけのこ	米 はるさめ でんぷん さとう 小麦粉	豚脂 油 ごま ごま油
7	火	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ピーマンのいため物 具だくさんみそ汁	牛肉 とうふ みそ	牛乳	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが キャベツ まいたけ たまねぎ	米 さとう でんぷん さつまいも	油
8	水	パン りんごジャム 【対応食:ごはん】	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ だいこんサラダ パンプキン豆乳ポターージュ	ぶた肉 とり肉 だいたす まぐろ ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ だいこん れんこん とうもろこし	パン りんごジャム でんぷん さとう 米粉【米】	豚脂 ノンエッグ マヨネーズ
9	木	全国あじめぐり 高菜ごはん ～和歌山県～	牛乳	くじらとさつまいものオーロラ煮 とらの粉の煮物 はりはり汁	くじら とり肉 とらの粉(高野どうふ) 油あげ ぶた肉	牛乳	たかな にんじん ねぎ みずな	はくさい たまねぎ えのきたけ	米 でんぷん さとう さつまいも	油
10	金	ソフトめん 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト	味つき肉だんご(小2こ、中3こ) ひじきとごぼうのサラダ かやくうどん汁	とり肉 だいたす まぐろ ぶた肉 焼きかまぼこ	飲むヨーグルト ひじき	にんじん かやく	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	ソフトめん パン粉 でんぷん 水あめ さとう【米】	豚脂 ノンエッグ マヨネーズ
13	月	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	うの花コロッケ れんこんと牛肉のいため物 さつまいものみそ汁	おから だいたす ぶた肉 牛肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	米 じゃがいも 米粉 さとう パン粉 小麦粉 こんにゃく さつまいも	油
14	火	ごはん	牛乳	厚焼きたまご 【対応食:ぶた肉とたまねぎの炒め物】 ブロッコリーのおかかあえ けんちん汁	たまご 【ぶた肉】 かつおぶし とうふ とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん	【たまねぎ しょうが】 ごぼう だいこん	米 でんぷん さとう さとう	油
15	水	鉄ちゃんの日 黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	レバー入りメンチカツ ほうれんそうのソテー ミネストローネ	とり肉 とりレバー ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ キャベツ	黒糖パン パン粉 さとう 小麦粉 米粉 じゃがいも でんぷん 米粉マカロニ【米】	油
16	木	ごはん	飲むヨーグルト	ウインナー(チキン)(小2こ 中3こ) カリフラワーのドレッシングあえ カレー	ウインナー まぐろ ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん	カリフラワー 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
17	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ひわこ産ほんもろこのお茶あげ かんぴょうのあえ物 とりのじゅんじゅん	とり肉 焼きどうふ	牛乳	にんじん ねぎ	茶 かんぴょう キャベツ 干しいたけ たまねぎ えのきたけ はくさい 忍ねぎ うめぼし	米 さとう 米粉 赤こんにゃく 丁子ふ(小麦粉)	油
20	月	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ、中3こ) もやしのナムル 春雨スープ	ぶた肉 だいたす みそ とり肉	牛乳	ねぎ いら にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ もやし にんにく しょうが ししいたけ 干しいたけ ししいたけ	米 パン粉 さとう 小麦粉 えんどうはるさめ	豚脂 油 ごま油
21	火	冬至献立 ごはん	牛乳	さばの塩焼き はくさいのゆず香あえ かぼちゃのみそ汁	さば 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ	はくさい ゆず果汁 たまねぎ	米	
22	水	クリスマス献立 アップルパン 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト	チキンハーフ焼き クリスマスデザート(いちごゼリー) 野菜ボール入りホワイトシチュー	とり肉 すけそうだら	飲むヨーグルト	にんじん ブロッコリー	とうもろこし たまねぎ しめじ	アップルパン 米粉 いちごゼリー でんぷん さとう じゃがいも【米】	油

\*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、6、13、20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27日(月)です。

## 12/17は「全国学校給食甲子園」滋賀県代表に選ばれた献立です!

毎年夏に、全国の学校給食を対象に献立募集があり、その中で、頂点を決める大会があります。今年は、全国から1355件の応募があり、その中で信楽小栄養教諭の献立が滋賀県代表に選ばれました。17日は実際に給食になって登場します!お楽しみに!!



22日は、冬至です!  
一年で一番風が短く夜が長いとき。  
冬至にゆず湯に入り  
かぼちゃを食べると・・・  
風邪をひかない。  
とわれています。

