



令和3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

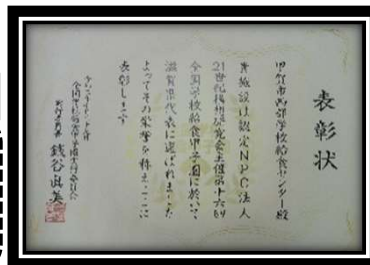


日	曜日	主食	牛乳	献立名	主な使用材料					
					血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		エネルギーになるもの(黄)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
					魚肉卵豆類	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類芋類砂糖	油脂類
1	水	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2中2) 五目豆煮 ぶた汁	だいたす とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	干しいたけ だいこん ごぼう しめじ	米 こんにゃく さとう さつまいも	油
2	木	うすまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	ヒレカツ キャベツのコールスロー 冬野菜のポトフ	ぶた肉 とり肉 だいたす粉	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ とうもろこし ごぼう だいこん れんこん	うすまきパン【米】さとう コーンスターチ パン粉 小麦粉 でんぷん じゃがいも	油 フレンチ ドレッシング
3	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 ピーマンのいため物 けんちん汁	牛肉 とうふ とり肉	牛乳 いわし	にんじん ピーマン さやいんげん	しょうが だいこん キャベツ ごぼう	米 さとう でんぷん	油
6	月	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 とり肉 だいたす粉 ちくわ まぐろ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ごぼう れんこん	米 コーンスターチ 小麦粉 でんぷん さといも さとう パン粉 こんにゃく	油
7	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き カリフラワーのドレッシングあえ とうふのみそ汁	さば 油あげ まぐろ みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	カリフラワー しめじ たまねぎ	米	油 和風ド レッシング
8	水	ごはん	牛乳	はるまき ほうれん草のナムル 中華スープ	ぶた肉 だいたす	牛乳	にんじん なら チンゲンサイ ほうれん草	キャベツ たまねぎ 干しいたけ もやし にんにく たけのこ	米 小麦粉 さとう でんぷん はるさめ	豚脂 油 ごま ごま油
9	木	パン リンゴジャム 【対応食:ごはん】	飲むヨー グルトミニ	ハンバーグ照り焼きソースかけ だいこんサラダ 野菜ボール入りホワイトシチュー	ぶた肉 とり肉 だいたす まぐろ すけそうだら	飲むヨー グルトミニ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん とうもろこし れんこん しめじ	パン【米】りんごジャム でんぷん さとう じゃがいも 米粉	豚脂 ノンエッ クマヨ ネース
10	金	全国味めぐり 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 とふの粉の煮物 はりはり汁	くじら 油あげ とふの粉(だいたす) とり肉 ぶた肉	牛乳	高菜 にんじん ねぎ みずな	はくさい えのきだけ たまねぎ	米 でんぷん さつまいも さとう	油
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 ひじき	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ	米 じゃがいも さとう さつまいも パン粉 小麦粉 米粉 こんにゃく	油
14	火	ソフトめん 【対応食:ごはん】	飲むヨー グルトミニ	味つき肉だんご(小2中3) ひじきとごぼうのサラダ かやくうどん汁	とり肉 ぶた肉 だいたす まぐろ 焼きかまぼこ	飲むヨー グルトミニ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう 干しいたけ	ソフトめん【米】 パン粉 でんぷん 水あめ さとう	豚脂 ノンエッ クマヨ ネース
15	水	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2中3) もやしのナムル 春雨スープ	ぶた肉 みそ だいたす とり肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ ねぎ なら	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが もやし しいたけ 干しいたけ	米 パン粉 さとう 小麦粉 えんどうはるさめ	豚脂 油 ごま油
16	木	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 ほうれん草のソテー パンプキン米粉ポターージュ	とり肉 豆乳 ベーコン とりレバー	牛乳	ほうれん草 にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	黒糖パン【米】米粉 パン粉 小麦粉 でんぷん	油
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	びわ湖産は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 はんもろこ	にんじん ねぎ	はくさい かんぴょう キャベツ 茶 たまねぎ 干しいたけ ねねぎ うめぼし えのきだけ	米 米粉 さとう 丁字ふ(小麦粉) 赤こんにゃく	油
20	月	ごはん	牛乳	厚焼きたまご (対応食:豚肉とたまねぎの炒め物) ブロッコリーのおかかあえ 具だくさんみそ汁	たまご (ぶた肉) かつおぶし とうふ みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ まいたけ (しょうが)	米 でんぷん さとう さつまいも	油
21	火	アップルパン 【対応食:ごはん】	ヨー グルト	チキンのハーブ焼き クリスマスデザート(いちごゼリー) ミネストローネ	とり肉 ベーコン	飲む ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	たまねぎ	アップルパン【米】 いちごゼリー さとう 米粉マカロニ じゃがいも	油
22	水	ごはん	牛乳	ウィンナー(チキン)(小2中3) はくさいのゆず香あえ かぼちゃのカレー	ウィンナー とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	はくさい にんにく しょうが ゆず たまねぎ	米 米粉	

- *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。
- *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。
- *給食の放射能測定は不検出でした。(～11月4日)
- *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!

毎年夏に開催される「全国学校給食甲子園」では全国から応募のあった給食献立から、その頂点を決めます。今年には1355件の応募がありました。その中で、信楽小学校 栄養教諭の献立が滋賀県代表に選ばれました。



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。と言われます。
先人の知恵ですね。