



# 令和4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	木	黒糖パン 【対応食: ごはん】	牛乳	チキンのハーブ焼き ほうれん草のサラダ 冬野菜のポトフ	とり肉 ウインナー	牛乳	パズル プロccoliー ほうれんそう にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい	黒糖パン ジャがいも	油 イタリアンドレッシング
2	金	ごはん	牛乳	さばの香味ソース 春雨のパンサンスー わかめスープ	さば ハム とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん にんにく キャベツ たまねぎ	米 でんぷん さとう えんどうはるさめ	油 ごま油	
5	月	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	豚肉とれんこんの揚げがらめ うの花 ごぼうのみそ汁	ぶた肉 おから とり肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ れんこん ごぼう しめじ たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん さとう さつまいも	油	
6	火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 小松菜の梅あえ さといもの煮物	さわら 白みそ かつおぶし ぶた肉 厚揚げ	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	米 さとう でんぷん さといも こんにゃく		
7	水	鉄ちゃんの日 ごはん	牛乳	レバニラ炒め ブルー ほうれん草の中華スープ	ぶた肉 とりレバー	牛乳	にんじん いら ほうれんそう	もやし にんにく ブルー たまねぎ たけのこ しょうが	米 さとう でんぷん	油
8	木	丸型横切りパン 【対応食: ごはん】	牛乳	ハンバーグソースがけ ライスパスタのサラダ はくさいのスープ煮	まぐろ とり肉 ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん パセリ	とうもろこし はくさい たまねぎ	パン さとう でんぷん ジャがいも ライスパスタ	イタリアンドレッシング 豚脂 油
9	金	全国味めぐり ごはん ～兵庫県の味～	牛乳	ハタハタのから揚げ(2こ) たこめしの具 かす汁	たこ ちくわ 油あげ みそ	牛乳 ハタハタ	にんじん ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	米 さとう さといも 酒かす でんぷん	油	
12	月	かみかみ献立 ごはん	牛乳	いかのかりん揚げ 切り干し大根のボン酢和え さつまいものみそ汁	いか まぐろ とり肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	切り干しだいこん たまねぎ	米 でんぷん さつまいも	油
13	火	ソフトめん 【対応食: ごはん】	飲むヨーグル トミニ	コーングラタン キャベツのコールスロー ミートソース	ぶた肉 おから 豆乳 だいず	飲むヨーグル ルトミニ	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	ソフトめん 米粉 さとう ジャがいも 水あめ でんぷん	フレンチドレッシング 油
14	水	ごはん	牛乳	チキンナゲット(小2こ 中3こ) だいこんサラダ カレー	ぶた肉 とり肉 だいず	牛乳	こまつな にんじん	だいこん たまねぎ にんにく しょうが	米 ジャがいも 米粉 でんぷん	油 青じそドレッシング
15	木	カルちゃんの日 アップルパン 【対応食: ごはん】	牛乳	ししゃもの米粉フライ(2こ) くわかめのソテー こまつなとニョッキのスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 くわかめ ししゃも	にんじん こまつな れんこん ごぼう にんにく たまねぎ りんご	パン さとう ジャがいも 米粉のパン粉 でんぷん 小麦粉	油	
16	金	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) はくさいのしそあえ おでん	たまご(ぶた肉) とり肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 赤しそ	たまねぎ しょうが はくさい だいこん	米 さとう こんにゃく でんぷん	油
19	月	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	わかさぎの南蛮漬け かんぴょうのマヨ炒め 打ち豆汁	ぶた肉 うち豆 油あげ みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん こまつな ねぎ	うめぼし たまねぎ かんぴょう とうもろこし だいこん	米 でんぷん さとう さつまいも さといも	油 ノンエッグマヨネーズ
20	火	たて切りパン 【対応食: ごはん】	牛乳	フランクフルト キャベツのカレーソテー ミネストローネ	フランクフルト とり肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ	パン ジャがいも 米粉マカロニ さとう	油
21	水	冬至の日 ごはん	牛乳	さけのゆうあん焼き かぼちゃのいとこ煮 とうふのすまし汁	さけ あずき とうふ とり肉	牛乳	かぼちゃ ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ ゆず	米 さとう でんぷん	油
22	木	クリスマス献立 キャロットピラフ	飲むヨーグル トミニ	フライドチキン クリスマスデザート ホワイトシチュー	ベーコン とり肉 だいず	飲むヨーグル トミニ	にんじん プロccoliー 赤ピーマン	たまねぎ はくさい とうもろこし レモン	米 ジャがいも さとう 米粉 でんぷん チョコレート ココナッツミルク ホワイトソルガム粉	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。 \*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。

\*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。 \*12月の口座振替日は26日(月)です。

©11月の給食の放射線測定は、不検出でした。(～11月4日)

**とうじ 冬至**

冬至(とうじ)とは、太陽が一年で一番低いところを通る日のことで、昼間の時間が一番短い日のことです。

昔から、この日に「かぼちゃ」を食べて、ゆず湯に入ると病気になるまいといわれています。

かぼちゃを食べて、肌や鼻のねんまくを丈夫にし、かぜにまけない体をつくろう!

ゆずのよい香りにいやされ、体があたたまり、つかれがとれますよ。ぜひ、おうちでも!

**かぜにまけない体をつくろう!!**

- ①手洗い・うがい・マスク!
- ②よくねる!
- ③外であそぶ!
- ④バランスのよい食事!
- ⑤かんきをする!