



令和5年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					
					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	全国味めぐり ごはん ～富山県～	牛乳	ますの塩焼き おすわい いとこ煮	ます 厚あげ あすき みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう	米 さとう こんにゃく さといも	油
2	木	ソフトめん 【対応食:ごはん】	牛乳	野菜かきあげ 花野菜の梅あえ カレーうどん汁	とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ しゅんぎく ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー うめ	ソフトめん 小麦粉 でんぶん さとう	油
3	金	ひなまつり献立 ちらし寿司 ひしもち	飲むヨーグルト	花形とうふハンバーグたれかけ 菜の花のおかかあえ お花かまぼこのすまし汁	とうふ とり肉 かつおぶし おから 梅型かまぼこ だいす	飲むヨーグルト ミニ	なのはな にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ 干しいたけ たまねぎ れんこん にんにく えのきだけ かんぴょう しょうが	米 ひしもち さとう でんぶん	油
6	月	希望ヶ丘小6年考案 ごはん	牛乳	ポテトコロッケ ベーコンとキャベツの炒め物 だいこんとわかめのみそ汁	ぶた肉 ベーコン 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	米 じゃがいも さとう パン粉 さといも	油
7	火	うすまきパン 【対応食:ごはん】 液体ココア	牛乳	とんかつ キャベツのサラダ コンソメスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	こまつな にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ しめじ	うすまきパン さとう 液体ココア でんぶん 小麦粉 じゃがいも	油 青じそドレッシング
8	水	かみかみ献立 ごはん	牛乳	さばの塩焼き きんぴらごぼう きのこのすまし汁	さば 牛肉 焼きかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ しめじ えのきだけ	米 赤こんにゃく さとう	油
9	木	鉄ちゃんの日 黒糖パン 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト	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 こまつなのスープ	ぶた肉 ぶたレバー だいす まぐろ	飲むヨーグルト ミニ	にんじん こまつな	たまねぎ れんこん	黒糖パン さとう パン粉 でんぶん	ノンエッグ マヨネーズ
10	金	希望ヶ丘小6年考案 ごはん	牛乳	とりのからあげ(小2中2) ほうれん草とにんじんとじゃこのナムル だいこんのみそ汁	とり肉 みそ	牛乳 ちりめん じゃこ	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが もやし だいこん たまねぎ しめじ	米 でんぶん さとう	油 ごま油
13	月	ごはん	牛乳	メンチカツ だいこんのサラダ カレー	ぶた肉 牛肉	牛乳 (飲むヨーグルト)	にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし にんにく しょうが (いちご)	米 小麦粉 さとう 水あめ でんぶん 米粉 じゃがいも	豚脂 油 和風ドレッシング
14	火	甲南第三小6年考案 ごはん	牛乳	さけのきのこソテーのせ ひじきの煮つけ ほうれん草のみそ汁	さけ 油あげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ しめじ えのきだけ	米 さとう	油
15	水	希望ヶ丘小6年考案 ごはん	牛乳	さわらの南蛮漬け ほうれん草のおひたし じゃがいものみそ汁	さわら とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ	たまねぎ もやし レモン	米 でんぶん さとう じゃがいも	油
16	木	パン 【対応食:ごはん】	牛乳	ウインナー(小2中3) キャベツのコールスロー ビーフシチュー	小学6年のみ 牛乳・飲むヨーグルト いちご(2コ)	牛肉 ウインナー (飲むヨーグルト)	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ (いちご)	パン じゃがいも 米粉	フレンチ ドレッシング
17	金	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめほし	牛乳	ちくわのお茶米粉天ぷら キャベツとかんぴょうのかみかみあえ とりのじゅんじゅん	とり肉 ちくわ 焼きとうふ まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ	うめほし たまねぎ 忍ねぎ かんぴょう はくさい 茶 キャベツ しいたけ	米 赤こんにゃく 米粉 さとう ちようじふ(小麦粉)	油
20	月	ごはん	牛乳	しゅうまい(小2中3) 焼きビーフン 肉だんごの中華スープ	ぶた肉 とり肉 だいす	牛乳	にんじん なら ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ にんにく たけのこ 干しいたけ	米 パン粉 でんぶん さとう 小麦粉 水あめ ビーフン	油 豚脂
22	水	カルちゃんの日 ごはん	牛乳	焼きししゃも(小2中2) 切り干し大根の焼きそば とうふのみそ汁	ぶた肉 かつおぶし とうふ 油あげ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	切り干しだいこん キャベツ しめじ たまねぎ	米	油
23	木	ファイバーくんの日 ごはん	ヨーグルト	とりの照り焼き いちごゼリー 肉じゃが	とり肉 ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ	米 いちごゼリー じゃがいも さとう こんにゃく	

*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、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。

◎現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。

健康な体づくりのために
栄養バランスよく食べよう

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
お支払いくださいようお願いいたします。
3月の口座振替日は、27日(月)です。

三月三日は...桃の節句

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。