



# 令和5年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				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)		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	金	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ(小2こ 中3こ) はるさめとキャベツの中華あえ マーボー豆腐	ふた肉 だいす みそ ハム とうふ 赤みそ	牛乳	にら にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが しいたけ たけのこ	米 パン粉 さとう 小麦粉 水あめ てんぷん えんどうはるさめ	豚脂 油 ごま油
4	月	ごはん	牛乳	コロコロ厚揚げのみそあんかけ キャベツとツナのポン酢あえ とりじゃが	厚あげ みそ まぐろ とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	米 さとう 米粉 じゃがいも こんにゃく	
5	火	ごはん	牛乳	あげさばの韓国風 ごぼうとしいたけのチャプチェ わかめスープ	さば 牛肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく ごぼう 干しいたけ たまねぎ	米 米粉 さとう えんどうはるさめ	油 ごま ごま油
6	水	うすまきパン 【対応食:ごはん】	牛乳	ハンバーグ照り焼きソースがけ ほうれん草の炒め物 パンブキン米粉豆乳ポタージュ	とり肉 だいす ふた肉 ベーコン 豆乳	牛乳	トマト かぼちゃ ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく しょうが とうもろこし	パン さとう てんぷん 米粉	豚脂 油
7	木	かみかみ献立 ごはん	牛乳	さけの塩焼き 赤こんと牛肉のしぐれ煮 根菜のみそ汁	さけ 牛肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ しょうが だいこん れんこん	米 赤こんにゃく こんにゃく さとう さといも	油	
8	金	中華めん 【対応食:ごはん】	飲むヨーグルト ミニ	あじフライ みそごし ちゃんぽんスープ	あじ いか みそ ふた肉 なた	飲むヨーグルト ミニ	かぼちゃ ねぎ にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ とうもろこし しょうが	中華めん パン粉 小麦粉 こんにゃく さとう	油 ごま
11	月	ごはん 液体コーヒー	牛乳	ウィンナー(小2本 中3本) 海そうサラダ カレー	ウィンナー ふた肉 まわかめ 白彩のり 赤つのまた	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん だいこん たまねぎ にんにく しょうが	米 液体コーヒー 米粉 じゃがいも	和風ドレッシング	
12	火	カルちゃんの日 わかめごはん	牛乳	ししゃも米粉フライ(2こ) 切り干し大根の煮物 小松菜としめじのみそ汁	ちくわ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	切り干しだいこん しめじ たまねぎ	米 さとう 米粉パン粉 てんぷん	油
13	水	丸型横切りパン 【対応食:ごはん】	牛乳	メンチカツ キャベツのコールスロー 冬野菜のポトフ	ぶた肉 だいす とり肉	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ とうもろこし だいこん れんこん ごぼう	パン さとう てんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 フレンチドレッシング
14	木	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 こまつな梅あえ ぶた汁	かつおぶし ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 いわし	こまつな にんじん ねぎ	しょうが もやし うめ たまねぎ ごぼう	米 さとう てんぷん こんにゃく	
15	金	ファイバーくんの日 ごはん	牛乳	豆とかぼちゃのコロッケ はくさいのこんぶあえ 筑前煮	だいす きんとき豆 てぼう豆 くる豆 とり肉	牛乳 こんぶ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	はくさい たけのこ れんこん 干しいたけ ごぼう	米 さとう パン粉 小麦粉 てんぷん さといも こんにゃく	マーガリン 油
18	月	冬至献立 ごはん	牛乳	さわらのゆうあん焼き かぼちゃのいとこ煮 ゆばのすまし汁	さわら あずき ゆば 焼きかまぼこ	牛乳	かぼちゃ にんじん みつば	ゆず 干しいたけ たまねぎ	米 さとう	油
19	火	食育の日・ふるさと献立 ごはん 甲南町のうめぼし	牛乳	ちくわのお茶米粉天ぷら キャベツのおかかあえ とりのじゅんじゅん	ちくわ かつおぶし とり肉 焼きとうふ	牛乳	にんじん	うめぼし 茶 キャベツ もやし たまねぎ しいたけ はくさい 白ねぎ	米 米粉 さとう 赤こんにゃく 丁字ふ	油
20	水	鉄ちゃんの日 黒糖パン 【対応食:ごはん】	牛乳	とりとレバーのオーロラ煮 にんじんのラペ いろいろ豆のスープ	とり肉 とりレバー まぐろ ウィンナー だいす だいふく豆	牛乳 きんとき豆	にんじん	たまねぎ レモン だいこん えだ豆	黒糖パン てんぷん さとう	油
21	木	クリスマス献立 キャロットピラフ	飲むヨーグルト	チキンハーブ焼き 米粉のホワイトシチュー クリスマスデザート	とり肉 だいす ベーコン	飲むヨーグルト	にんじん バジル 赤ピーマン プロッコリー	とうもろこし レモン たまねぎ はくさい	米 米粉 じゃがいも さとう チョコレート てんぷん 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。

\*こんにゃくは5群ですが、エネルギーにはなりません。

\*米飯工場のごはんは、4日、11日、18日です。

\*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、学校給食センターまで、お問い合わせください。

\*下線がついているものは、冷たいおかずです。

◎現在のところ、給食の放射線測定は、不検出でした。

\*12月の口座振替日は 26日(火)です。

**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らな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!