



# 令和7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					
					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
1	月	ごはん	飲むヨーグルトミキサー	さばの塩焼き ほうれんそうのごまあえ とりじゃが	さば	とり肉	飲むヨーグルトミニ	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし	たまねぎ
2	火	ファイバーちゃんの日 ごはん	牛 乳	キャベツ平つくねソースかけ おから煮 きのことわかめのすまし汁	とり肉	かつおぶし えんどう豆 ちくわ おから	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ	しょうが しめじ えのきだけ たまねぎ
3	水	パン 【対応食: ごはん】	牛 乳	米粉チキンカツ キャベツのサラダ コーンスープ	とり肉	だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ	たまねぎ とうもろこし
4	木	ごはん	牛 乳	しゅうまい(小2c、中3c) ぶた肉ときのこのオイスターいため 中華スープ	ぶた肉	とり肉	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ	しょうが たけのこ しめじ 干ししいたけ もやし
5	金	全国味めぐり ごはん ~青森県~	牛 乳	まぐろメンチカツ りんごのサラダ 青森風おでん	まぐろ	とり肉	牛乳 こんぶ	さやいんげん にんじん	たまねぎ	しょうが りんご
8	月	カルちゃんの日 ごはん	牛 乳	骨丸ごとさけだんご 切り干しだいこんの煮物 小松菜のすまし汁	さけ	たら	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ	しょうが 切り干しだいこん えのきだけ
9	火	カミカミちゃんの日 ごはん	牛 乳	いかのたれがけ キャベツのしそあえ ぶた汁	いか	ぶた肉	牛乳	にんじん 赤しそ ねぎ	しょうが	キャベツ もやし だいこん しめじ
10	水	パン 【対応食: ごはん】 液体ココア	牛 乳	グラタン(野菜) ブロックコリーととりのサラダ ミネストローネ	豆乳	おから	牛乳	にんじん トマト ブロックコリー ほうれんそう パセリ	たまねぎ	とうもろこし しめじ
11	木	鉄ちゃんの日 ごはん	牛 乳	オムレツ 【対応食: ぶた肉とたまねぎのいため物】 小松菜のサラダ カレー	たまご (ぶた肉)	牛肉	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ	にんにく しょうが キャベツ
12	金	ソフトめん 【対応食: ごはん】	飲むヨーグルトミキサー	とりのからあげ(小2c、中2c) ひじきと大豆のごまサラダ かやくうどん汁	とり肉	だいず	飲むヨーグルトミニ	にんじん ねぎ	しょうが	えた豆 たまねぎ しいたけ
15	月	ごはん	牛 乳	あげぎょうざ(小2c、中3c) ホイコロー 春雨スープ	ぶた肉	とり肉	牛乳	にら チングンサイ にんじん ねぎ ピーマン	キャベツ	たまねぎ にんにく しょうが 干ししいたけ しいたけ
16	火	冬至献立 ごはん	飲むヨーグルト	さわらのゆうあん焼き れんこんのいため物 かぼちゃ(なんきん)のみそ汁	さわら	ぶた肉	飲むヨーグルト	にんじん かぼちゃ ねぎ	れんこん	たまねぎ しょうが しめじ ゆず
17	水	たて切りパン 【対応食: ごはん】	牛 乳	フランクフルトのケチャップかけ キャベツのカレーソテー コロコロ野菜のスープ	フランクフルト	とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ	たまねぎ とうもろこし えた豆
18	木	ごはん	牛 乳	ハンバーグ照り焼きソースかけ ひじきの煮物 けんちん汁	とり肉	ぶた肉	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	だいこん	ごぼう たまねぎ
19	金	食育の日★ふるさと献立 ごはん	牛 乳	びわこ産わかさぎのお茶あげ 甲賀市産小松菜のナムル マーボーだいこん	ぶた肉	みそ	牛乳 わかさぎ	こまつな にんじん ねぎ	茶	もやし だいこん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく
22	月	クリスマス献立 キャロットピラフ	飲むヨーグルト	チキンのトマトソース キャベツのコールスロー コンソメスープ	チキン	トマト だいず ベーコン	飲むヨーグルト	にんじん さやいんげん 赤ピーマン	たまねぎ	キャベツ とうもろこし

\*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、甲賀市西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。

\*米飯工場のごはんは、1, 8, 15, 22日です。

\*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。 (~ 11月 20日)

\*こんにゃくは芋類で5群ですが、エネルギーにはなりません。

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ますよう お願いします。

12月の口座振替日は 26日(金)です。



## 冬至とは…



冬至とは、1年でもっとも昼が短くなる日で、夜がもっとも長い日のことで今年は12月22日です。冬至は運気が下がり体も弱ると考えられていて、それを乗り越えるために「ん=運」が重なる、かぼちゃ(別名:なんきん)、にんじん、れんこんなどを食べるようになったそうです。特にかぼちゃには体を温めたり、風邪をひきにくくする栄養素が含まれるため、冬至の日によく食べられています。



## 寒さに負けない体を作ろう



- ①しっかりねる
- ②外で遊ぶ
- ③手洗い、うがい
- ④栄養バランスのよい食事
- ⑤温かいものを食べる

