



令和3年度 12月 学校給食献立表<A> 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		小学校	
		エンゼルギー				中学校	
(木)	2 きつねごはん ぎゅうにゅう さばのこうじやき やさいのたくあんあえ にくじゃが	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま じゃがいも あぶら さとう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば たくあん キャベツ きゅうり ぶたにく	にんじん えだまめ たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	しょうゆ 酒 しお みりん わふうだし こうじ しお しお しょうゆ 酒 わふうだし	709 29.9 858 35.2	中央小
～ 児童作成献立 坂部小学校 ～ みんなが大好きなから揚げや食べやすいメニューを取り入れた献立を考えてくれました。							
(金)	3 ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごぼうサラダ わふうドレッシング とうにゅういりポタージュ	パン マーガリン さとう でんぶん あぶら さとう ごま あぶら クリーム	ぎゅうにゅう だしふんにゅう とりにく さとう ごま とうにゅう ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	酒 しょうゆ しお しょうゆ みりん ドレッシング ベシマルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	690 32.5 899 39.9	中央小
(月)	6 ごはん ぎゅうにゅう チンジャオロースー ほうれんそうサラダ ちゅうかふうコーンスープ りんご	こめ さとう でんぶん あぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン なた	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ りんご	しょうゆ 酒 スープストック オイスターソース しょうゆ す スープストック しお こしょう しょうゆ	608 27.1 750 31.8	
～ 児童作成献立 自強小学校 ～ 寒くなる季節に大切なビタミンを意識した献立を考えてくれました。							
(火)	7 ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき かいそうサラダ あおじそドレッシング あつあげのみそしる みかん	こめ でんぶん あぶら さとう ごま みかん	ぎゅうにゅう いわし かいそう あつあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぶかねぎ みかん	酒 みりん しょうゆ ドレッシング さばだし にぼしだし	627 22.9 775 27.3	
(水)	8 ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのマーメレードやき ポテトサラダ マヨネーズ チンゲンサイとたまごのスープ	パン みずあめ さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが にんにく なつみかん オレンジ みかん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	しお こしょう ワイン しょうゆ しお こしょう スープストック しお こしょう がらスープ	634 30.9 812 38.1	
～ ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市でつくられた「お茶」を使って「かき揚げ」を作りました。							
(木)	9 ごはん ぎゅうにゅう おちやいりかきあげ かふうあえ ぶたにくとだいこんのいために	こめ こむぎこ でんぶん あぶら マロニー ごま さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あつあげ	ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ ちや こまつな もやし とうもろこし しょうが にんにく だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	しお しょうゆ しお す しょうゆ 酒 スープストック	655 22.7 802 26.7	
(金)	10 ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ にらまんじゅう ひじきサラダ ごまドレッシング ヨーグルト	ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう さとう さとう クリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ぶたにく だいず(ふんまつ) ひじき ヨーグルト かんてん	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが こんにやく(こな) キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆラーメンスープ がらスープ 酒 こしょう オイスターソース しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ みりん ドレッシング	649 28.5 779 33.4	
(月)	13 ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター おひたし かつおぶし しずおかおでん	こめ こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら さとう じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ししゃも おきあみ あおさ かつおぶし ぶたにくうずらたまご こんぶ さつまあげ くらはんぺん	しょうゆ はくさい ほうれんそう もやし こんにやく だいこん にんじん	しょうゆ しお ベーキングパウダー しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん	635 25.6 841 32.0	
(火)	14 むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー あじつけたまご アーモンドサラダ コールスロートレッシング	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご たまご	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご こまつな キャベツ もやし	カレーこ しょうゆ カレールウ チャツネ ソース ワイン スープストック しお しょうゆ しお かつおだし す こんぶだし ドレッシング	668 24.6 807 27.8	

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

…小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。★★★





令和3年度 12月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食は 含みません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校 中学校	
15	マーガリンパン	パン	ぎゅうにゅう			635 27.2	
	ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう				
	しろみぎかなのさくさくフライ	コンフレーク パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	すけそうだら		しお		
(水)	やさしいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ ほうれんそう とうもろこし	コンソメ しお こしょう	852 34.0	
	こまつなとくだんごのスープ	でんぷん あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	がらすープ しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう		
	むぎごはん	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう				
16	とりにくとレバーのチリソースあえ	でんぷん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	たまねぎ しょうが にんにく	スープストック ケチャップ しお チリソース しょうゆ	654 27.6	
	こまつなとしめじのレモンす			こまつな しめじ レモン	わふうだし 酒 しょうゆ みりん		
	とんじる	さいとも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし		
～ ふるさと給食の日 「よしきちランチ」～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」を使ってスパゲッティを作りました。						630 26.8	
(金)	ツイストパン	パン	ぎゅうにゅう				
	ミートオムレツ	あぶら	たまご とりにく	たまねぎ	しお ケチャップ トマトピューレ		
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすほし ベーコン	たまねぎ こまつな エリンギ マッシュルーム パプリカ にんにく	コンソメ しお こしょう 酒		
ふゆやさいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい カリフラワー	ホワイトルウ しお こしょう がらすープ スープストック	835 35.0		
20	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう				
	えびしゅうまい	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	えび たら	たまねぎ			しお ほたてエキス
	きゅうりだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
(月)	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ 酒 しお こしょう	638 23.5	
	りんご			りんご			
	りんご			りんご			
～ 行事食：冬至献立～ 冬至には「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る風習があります。今日は、冬至にちなんだ食材を使った献立です。						621 24.8	
(火)	わかめごはん	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお		
	さんまのみぞれに	さとう	さんま	だいこん	しょうゆ しお		
	ゆずかおりあえ	さとう		キャベツ こまつな もやし にんじん ゆず	しょうゆ みりん		
かぼちゃのみそしる		とりにく とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん こんにゃく えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	773 29.3		
～行事食：クリスマス献立～ ハンバーグをもみの木の形にしてクリスマスをイメージしました。クリスマス献立を楽しんでください！						655 26.7	
(水)	バターロールがたパン	パン	ぎゅうにゅう				
	もみのきがたハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しお ケチャップ ソース ワイン		
	ブロッコリーサラダ 伊列アドレッシング			ブロッコリー パプリカ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング		
ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	コンソメ がらすープ しお ワイン こしょう	827 33.7		
クリスマスデザート	こなあめ さとう ショートニング みずあめ でんぷん あぶら	とうにゅう ゼラチン		カカオマス ココアパウダー			
23	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう			620 25.5	
	ごぼとんどんぶりのぐ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく	たまねぎ ごぼう	酒 みりん しょうゆ		
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す		
おおびら	さいとも	とりにく こおりとうふ	にんじん れんこん はねぎ しいたけ こんにゃく	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお みりん	767 29.7		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

知っていますか

12月の食文化

12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。



冬至かぼちゃ

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるという言い伝えがあり、かぼちゃを食べる習慣が残っています。



年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慣れずとも幸せに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よるこぶの「こんぶ」など、おめでたい縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたくなるのも楽しいですね。

