



令和3年度 12月 学校給食献立表 牧之原市

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 | | | おもな調味料 | 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) 小学校 中学校 |
|---|---------------------|--------------------------|--------------------------------|--|--|-----------------------------|---|
| | | 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 | | | |
| 1 (水) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 638 23.5 | |
| | えびしゅうまい | パンこ でんぶん 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 | | |
| | はくさいのうまに りんご | マロニー ごまあぶら さとう でんぶん | 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 りんご | 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 | | |
| ～ 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。 | | | | | | | |
| 2 (木) | ミルクパン ぎゅうにゅう | パン マーガリン さとう | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | | | 690 | |
| | とりにくのからあげ | でんぶん あぶら | とりにく | しょうが | 酒 しょうゆ しお | 32.5 | |
| | ごぼうサラダ わふうドレッシング | さとう ごま | | ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう | しょうゆ みりん ドレッシング | 899 | |
| | とうにゅういりポタージュ | あぶら クリーム | とうにゅう ぎゅうにゅう | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | ベシマルソース がらスープ しお こしょう コンソメ | 39.9 | |
| 3 (金) | きつねごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら さとう | とりにく あぶらあげ | にんじん えだまめ | しょうゆ 酒 しお みりん わふうだし | 709 | |
| | さばのこうじやき | | さば | | こうじ しお | 29.9 | |
| | やさいのたくあんあえ | ごま | | たくあん キャベツ きゅうり | しお | 858 | |
| | にくじゃが | じゃがいも あぶら さとう | ぶたにく | にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん | しょうゆ 酒 わふうだし | 35.2 | |
| 6 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 635 | |
| | ししゃもフリッター | こむぎこ でんぶん さとう こめこ あぶら | ししゃも おきあみ あおさ | | しょうゆ しお ベーキングパウダー | 25.6 | |
| | おひたし かつおぶし | さとう | かつおぶし | はくさい ほうれんそう もやし | しょうゆ | 841 | |
| | しずおかおでん | じゃがいも さとう | ぶたにくうずらたまご こんぶ さつまあげ くらはんぺん | こんにゃく だいこん にんじん | わふうだし しょうゆ みりん | 32.0 | |
| 7 (火) | ロールパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 634 | |
| | とりにくのマーマレードやき | みずあめ さとう | とりにく | しょうが にんにく なつみかん オレンジ みかん | しお こしょう ワイン しょうゆ | 30.9 | |
| | ポテトサラダ マヨネーズ | じゃがいも マヨネーズ | | きゅうり キャベツ にんじん | しお こしょう | 812 | |
| | チンゲンサイとたまごのスープ | でんぶん | ベーコン たまご | たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし | スープストック しお こしょう がらスープ | 38.1 | |
| ～ 児童作成献立 自彊小学校 ～ 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。 | | | | | | | |
| 8 (水) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 627 | |
| | いわしのかばやき | でんぶん あぶら さとう | いわし | しょうが | 酒 みりん しょうゆ | 22.9 | |
| | かいそうサラダ あおじそドレッシング | ごま | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | 775 | |
| | あつあげのみそしる みかん | | あつあげ みそ | 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 | さばだし にぼしだし | 27.3 | |
| ～ ふるさと給食の日 「よしきちらんち」 ～ 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。 | | | | | | | |
| 9 (木) | ツイストパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 630 | |
| | 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 | 26.8 | |
| | しらすいりスパゲッティ | スパゲッティ オリーブオイル | しらすぼし 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 | 835 | |
| | 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 プロッコリー はくさい カリフラワー | ホワイトルウ ワイン しお こしょう がらスープ スープストック | 35.0 | |
| ～ 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。 | | | | | | | |
| 10 (金) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 655 | 細小 |
| | おちゃいりかきあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | だいたず | ごぼう たまねぎ にんじん はねぎ ちゃ | しお | 22.7 | |
| | かふうあえ | マロニー ごま さとう ごまあぶら | | こまつな もやし とうもろこし | しょうゆ しお す | 802 | |
| | ぶたにくとだいこんのいために | あぶら さとう でんぶん ごまあぶら | ぶたにく あつあげ | しょうが にんにく だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん | しょうゆ 酒 スープストック | 26.7 | |
| 13 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 608 | |
| | チンジャオロースー | さとう でんぶん あぶら | ぶたにく | にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ | しょうゆ 酒 スープストック オイスターソース | 27.1 | |
| | ほうれんそうサラダ | あぶら さとう | | ほうれんそう キャベツ にんじん | しょうゆ す | 750 | |
| | ちゅうかふうコーンスープ りんご | でんぶん | たまご ベーコン なた | 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 | スープストック しお こしょう しょうゆ | 31.8 | |

※ 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。



令和3年度 12月 学校給食献立表 牧之原市

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 | | | | おもな調味料 | 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 | | | | |
| | | 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 | | | | |
| 14 | マーガリンパン ぎゅうにゅう しろみぎかなのさくさくフライ やさいソテー | パン マーガリン さとう コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん あぶら あぶら | ぎゅうにゅう すけそうだら | | | しお | 635 27.2 | |
| (火) | こまつなとくだんごのスープ | でんぶん 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 | 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 がらスープ しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう | 852 34.0 | |
| 15 | むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー あじつけたまご | こめ おおむぎ じゃがいも あぶら さとう | 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 | カレー こしょう カレールウ チャツネ ソース ワイン スープストック しお | 668 24.6 | |
| (水) | アーモンドサラダ コールスロートレッシング | アーモンド | | こまつな キャベツ もやし | | しょうゆ しお かつおだし す こんぶだし | 807 27.8 | |
| ～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♪ | | | | | | | | |
| 16 | バターロールがたパン ぎゅうにゅう もみのきがたハンバーグ ブロッコリーサラダ イタドリレッシング | パン さとう | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | | たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー ハブリカ とうもろこし | しお ケチャップ ソース ワイン しお こしょう ドレッシング | 655 26.7 | |
| (木) | ミネストローネスープ クリスマスデザート | マカロニ じゃがいも こなあめ さとう ショートニング みずあめ でんぶん あぶら | ベーコン だいず とうにゅう ゼラチン | たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく | | コンソメ がらスープ しお ワイン こしょう カカオマス コアパウダー | 827 33.7 | |
| 17 | むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのチリソースあえ こまつなとしめじのレモンす | こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう | ぎゅうにゅう 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 | |
| (金) | とんじる | さといも | ぶたにく とうふ みそ | だいこん にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ | こまつな しめじ レモン | わふうだし 酒 しょうゆ みりん | 803 32.3 | |
| 20 | ごはん ぎゅうにゅう ごぼとんどんぶりのぐ きりほしだいこんのごますあえ | こめ あぶら さとう でんぶん ごま さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく | | たまねぎ ごぼう | 酒 みりん しょうゆ | 620 25.5 | |
| (月) | おおひら | さといも | とりにく こおりどうふ | にんじん れんこん はねぎ しいたけ こんにやく | きりほしだいこん きゅうり もやし | しょうゆ す | 767 29.7 | |
| 21 | 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 | ちゅうかめん こめあぶら こむぎこ でんぶん さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく なた | | 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 | 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 | 649 28.5 | |
| (火) | ひじきサラダ ごまドレッシング ヨーグルト | さとう さとう クリーム | ひじき ヨーグルト かんてん | 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 しお こしょう しょうゆ みりん ドレッシング | 779 33.4 | |
| ～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。 | | | | | | | | |
| 22 | わかめごはん ぎゅうにゅう さんまのみぞれに ゆずかおりあえ | こめ おおむぎ あぶら さとう さとう | ぎゅうにゅう わかめ さんま | | だいこん キャベツ こまつな もやし にんじん ゆず | しお しょうゆ しお しょうゆ みりん | 621 24.8 | |
| (水) | 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 こんにやく えのきたけ ねぶかねぎ | | さばだし にぼしだし | 773 29.3 | |
| 23 | せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト マカロニサラダ マヨネーズ | パン さとう マカロニ マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぶたにく | | きゅうり にんじん とうもろこし | しお こしょう ケチャップ ソース ワイン | 665 26.5 | 川小 |
| (木) | かぶのポトフ | じゃがいも | とりにく | かぶ にんじん たまねぎ エリンギ チンゲンサイ | | しお こしょう がらスープ ワイン しお こしょう スープストック | 860 33.4 | 勝小 榛中 |

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

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年で一番日が短い日です。昔の人は量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まいとして、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、懐ましくも辛いそばに生きていくことを願う、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う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。よろこぶ「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、食べたりするのも楽しいですね。

