

令和4年度 12月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

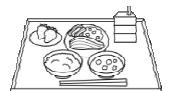
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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)	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	
		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		中学校	
	～日本味めぐり給食の日(長崎県)～ 「浦上そばろ」や「具雑煮」といった長崎県の郷土料理を取り入れた献立です。						
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			660	
	あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		しお	28.4	
	うらがみそばろ	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん もやし	しょうゆ みりん どうがらし わふうだし	816	
	ぐずうに	しらたまだんご でんぶん さとう	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん はくさい しいたけ	しょうゆ しお かつおだし	33.4	
(金)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			671	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ しお トマトピューレ ソース ワイン	27.5	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう	871	
	はくさいのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルーフ スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	34.9	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			689	
	ぶりのフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ぶり		しお	26.3	
	だいこんのそばろに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	だいこん たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	みりん 酒 しょうゆ しお わふうだし	844	
	こまつなとたまごのスープ りんご	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし りんご	がらスープ しょうゆ しお ちゅうかスープ こしょう	30.8	
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って竹輪のお茶揚げを作りました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			670	
	ちくわのおちゃあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ	ちゃ		26.9	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん もやし ほうれんそう	しょうゆ す	838	
	すきやき	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ごんにやく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	33.2	
(水)	げんまいせわりパン	パン げんまい	ぎゅうにゅう			602	
	トマトチキンチャップ	あぶら さとう でんぶん	とりにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお スープストック こしょう	28.6	
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	もやし キャベツ	ドレッシング	786	
	かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん まいたけ チンゲンサイ	スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	35.6	
～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすをつかったしらすとあおさのあつやきたまごです。							
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620	
	しらすとあおさのあつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご しらす あおさ		す みりん しお かつおだし	26.1	
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり きゃべつ しそ	しお うめず	770	
	おでん	じゃがいも さとう	ぶたにく くらはんべん ちくわ こんぶ	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん 酒 しお かつおだし	30.8	
(金)	しょくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう かんてん れんにゅう		カカオマス	690	
	とりにくとさつまいものあげに	さつまいも でんぶん あぶら さとう	とりにく		しょうゆ みりん	25.7	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	825	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ パセリ	ベジメタルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	30.3	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			622	住吉小
	えびしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	えび たら	たまねぎ	しお ホタテだし	24.0	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しお	789	
	マーボーだいこん	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ	29.4	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			680	
	ふゆやさいカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん トマト セロリ しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう ワイン チャツネ ソース しお スープストック カレールウ	26.3	
	だいたいにぼしのあげに	でんぶん さとう あぶら	だいたい にぼし		しょうゆ	837	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし とうもろこし	す しお どうがらし しょうゆ	30.9	
(水)	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			589	
	ツナオムレツ	さとう マヨネーズ でんぶん あぶら	たまご まぐろ	たまねぎ	しお こしょう す	24.7	
	スパゲッティソテー	スパゲッティ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく にんじん	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	805	
	やさしいとくだんごのスープ	でんぶん あぶら みずあめ	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	31.8	
(木)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			637	
	キャベツいりメンチカツ	パンこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ぶたにく とりにく	キャベツ	しお しょうゆ	20.6	
	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 にんじん	しお こしょう	808	
	すましじる	でんぶん	とうふ なると わかめ	にんじん えのきたけ はねぎ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	24.9	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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4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)

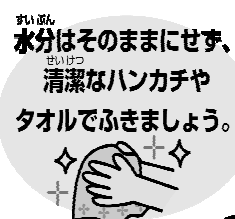
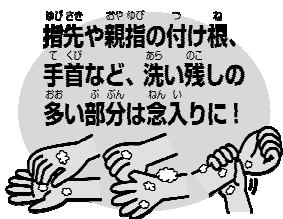
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品		中学校		
	～坂部小学校リクエスト給食～ 修学旅行先の北海道の味と坂部の特産品であるみかんを取り入れた献立を考えてくれました。							
16 (金)	ちゅうかめん ギョウにゅう	ちゅうかめん	ギョウにゅう			661	28.3	
	みそラーメンスープ		ぶたにく なた	はくさい にんじん ねぶかねぎ メンマ こまつな しょうが にんにく	みそラーメンスープ しお がらスープ こしょう			
	やきぎょうざ	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ぶたにく とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお	832		
	やさいソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし	コンソメ しお こしょう	34.7		
	みかん			みかん				
19 (月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			706	27.8	
	さばのてりやき		さば		しょうゆ みりん			
	きゅうりと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	866		
	はくさいのうまに	マロニー さとう ごまあぶら 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	オイスターソース ちゅうかスープ 酒 しょうゆ しお こしょう	32.3		
20 (火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			674	28.5	
	あじナゲット	あぶら でんぶん さとう こむぎこ	あじ いとよりだい ブチ きんときだい コチ	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし			
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ しお こんぶだし	868		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	しょうゆ さけ わふうだし	27.7		
～行事食：クリスマス献立～ クリスマスにちなんだ、チキンとクリスマスデザートを献立に取り入れました。								
21 (水)	バターロールがたパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			654	28.5	
	ガーリックレモンチキン		とりにく	にんにく レモン	ワイン しょうゆ しお こしょう			
	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 とうもろこし パプリカ	す しょうゆ	830		
	ミネストローネスープ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	ケチャップ コンソメ こしょう しお がらスープ ワイン	35.2		
	クリスマスデザート	さとう こむぎこ みずあめ あぶら チョコレート	ギョウにゅう たまご	こんにゃく	ココア			
～行事食：冬至献立～ 冬至にちなんだ、かぼちゃ(なんきん)をはじめ「ん」のつく食材をたくさん献立に取り入れました。								
22 (木)	わかめごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ギョウにゅう わかめ		しお	635	22.3	
	くろはんべんのカレーあげ	あぶら でんぶん こむぎこ	くろはんべん		カレーこ しょうゆ			
	れんこんサラダ ごまドレッシング	さとう		れんこん きゅうり にんじん とうもろこし	みりん しょうゆ ドレッシング	800		
	かぼちゃいりとんじる		ぶたにく とうふ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	27.4		

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ	ブロッコリー いちご かき 柿 キウイフルーツ じゃがいも	アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

冬休み中の食生活

早寝・早起きをし、朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、生活リズムが整います。

おやつを食べるときは、時間と量を考えよう

だらだら食べると、むし歯や肥満の原因になります。

いろいろな食べ物を、バランスよく食べよう

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

副菜

主菜

主食

汁物

～会計年度任用職員を募集しています!!～

一緒に給食を作ってみませんか?
ぜひ、一度見学に来てください♪

仕事内容: 小中学校の給食調理・配送
勤務時間: 午前8時～午後4時
休日: 土曜、日曜、祝日
春休み、夏休み、冬休み
(給食のない日)

募集人員: 若干名
問合せ先: 吉田榛原学校給食共同調理場