

令和4年 12月 学校給食献立表 牧之原市

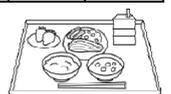
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まま せん)
		きいろ	あか	みどり	おまな調味料		
		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			
(木)	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 どうもろこし	ホワイトルーフ スーフストック ワイン しお こしょう がらスープ	34.9	
～日本味めぐり給食の日(長崎県)～ 「浦上どぼろ」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。							
(金)	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	
	うらがみそぼろ	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	
	ぐぞうに	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			706	
	さばのてりやき		さば		しょうゆ みりん	27.8	
	きゅうりとだいごんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいごん	しょうゆ す どうがらし	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	
(火)	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 スーフストック こしょう	28.6	
	かいそうサラダ ナムドレッシング		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	スーフストック がらスープ ワイン しお こしょう	35.6	
～ふるさと給食の日「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。							
(水)	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	
	きりぼしだいごんのごますずあえ	ごま さとう		きりぼしだいごん 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 やき豆腐	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	33.2	
(木)	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	ベジタブルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	30.3	
～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。							
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			620	細江小
	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 きやべつ しそ	しお うめず	770	
	おでん	じゃがいも さとう	ぶたにく くらぼんべん ちくわ こんぶ	だいごん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 しお かつおだし	30.8	
(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	
	だいごんのそぼろに	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	だいごん 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 どうもろこし 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	
(火)	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	
	やさいとにくだんごのスープ	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	
(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			680	
	ふゆやさいかレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん プロックロー だいごん 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 スーフストック カレールウ	26.3	
	だいにすとぼしのあげに	でんぶん さとう あぶら	だいにすとぼし		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 どうもろこし	す しお どうがらし しょうゆ	30.9	
(木)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			672	
	あじナゲット	あぶら でんぶん さとう こむぎこ	あじ いとよりたい グチ きんときだい コチ	たまねぎ	しお しょうゆ かつおだし	30.8	
	ビーフソテー	あぶら ビーフ	ベーコン	キャベツ もやし にんじん エリンギ ビーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	891	
	チリコンカーン	あぶら	だいにすとぼし ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	ケチャップ ソース オレガノ しお こしょう ワイン 炒りミックス	39.6	

※ 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 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				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 エネルギーのもとなる食品	あか 体をつくるもとなる食品	みどり 体の調子を整えるもとなる食品	おもな調味料		
～行事食：冬至献立～ 冬至にちなんで、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。							
(金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	635	
	くろはんぺんのカレーあげ	あぶら でんぶん こむぎこ	くろはんぺん		カレーこ しょうゆ	22.3	
	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しお ホタテだし	622	
	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	
～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ました。							
(火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			661	
	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	28.3	
	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 いら しょうが	しょうゆ しお	832	
	やさしいソテー	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	
(水)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	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 なた 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	
～行事食：クリスマス献立～ クリスマスにちなんで、チキンとクリスマスデザートを献立に取り入れました。							
(木)	バターロールがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			654	
	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	28.5	
	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	ぎゅうにゅう たまご	こんにやく	ココア			

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。

手洗いを徹底しよう!

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? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!

泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。

水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。

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・昼・夕・夜、決まった時間にご飯を食べることで、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。ダラダラ食べると、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、栄養バランスが整いやすくなります。

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。

～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!

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 赤ピーマン キウイフルーツ じゃがいも	モロヘイヤ アーモンド かぼちゃ ひまわり油

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