



平成24年 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	曜日	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)	スプーン・ フォーク
			あか 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
3	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	698 27.9	
		しろみ魚のチリソースあえ	ほき	白ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油		
		きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油		
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ ほしいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん		
		みかん	みかん	みかん			
4	火	川崎小学校リクエスト献立 ~秋の季節感をだしたスーフとスイーツポテトを取り入れてくれました。~				665 25.2	
		わかめごはん 牛乳	わかめ ぎゅうにゅう		ごはん むぎ 油		
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	油		
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤とさか 赤すぎのり 白すぎのり	きやべつ きゅうり	ごま		
		あきのやさいスープ	ベーコン	にんじん はくさい だいこん しめじ	さといも でんぷん		
		スイーツポテト	たまご		さつまいも さとう マーガリン		
5	水	ふじのくに産地消の日献立 ~吉田町でとれたレタスを使ったレタススープです。~				693 26.1	
		食パン みかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン みかんジャム		
		レバーとこうやどうふのケチャップあえ	レバー こおりどうふ たまご	レモンかじゅう	でんぷん こむぎこ 油 さとう		
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ		
		レタススープ	とり肉 たまご	レタス テンゲンさい 玉ねぎ にんじん えのき	でんぷん		
		りんご		りんご			
6	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	654 26.3	
		いかメンチ	いか		パンこ でんぷん		
		しゅんぎくのごまあえ		しゅんぎく ほうれん草 きやべつ	ごま さとう		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ	にんじん だいこん 白ねぎ しいたけ	さつまいも		
		みかん		みかん			
7	金	バターロールがたミルクパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	700 31.5	
		ツナオムレツ	たまご ツナ	玉ねぎ	さとう マヨネーズ 油		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油		
		チリコンカン	だいたい ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく	油		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
10	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	690 28.7	
		さんまのみぞれに	さんま	だいこん しょうが	さとう でんぷん		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きやべつ もやし			
		みそおでん	とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ うずらたまご みそ	だいこん にんじん こんにやく	さといも さとう		
		バナナ		バナナ			
11	火	住吉小学校6年児童作成献立 ~家庭科の授業で献立のたてかたを勉強してメニューを考えてくれました。~				621 32.6	
		しらすごはん 牛乳	しらす ぎゅうにゅう		ごはん むぎ		
		わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく			
		ほうれんそうのおひたし		ほうれん草 もやし きやべつ にんじん	さとう		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん こんにやく にんじん ごぼう しいたけ はねぎ	さといも		
12	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	701 28.6	
		ミートボールソース	とり肉 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ しめじ にんにく	パンこ でんぷん さとう 油 でんぷん さつまいも		
		だいたいとにぼしとさつまいものあげに	だいたい にぼし		油 ごま さとう		
		ゆでほしだいこんのサラダ	こんぶ	だいこん にんじん コーン きゅうり	ごま油 さとう		
		ミニトマト		ミニトマト			
13	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	654 30.0	
		あかうおのしおやき	あかうお				
		だいこんなます		だいこん にんじん きゅうり	さとう ごま		
		くきわかめいりきんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ ちくわ くきわかめ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油		
		ヨーグルト	ヨーグルト	りんご			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります





日	曜日	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)	スプーン・ フォーク	
			あか 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校		
ビタミンの日給食 ~12月13日がビタミンB1が発見された「ビタミンの日」です。~								
14	金	げんまいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい	678 24.8		
		とんかつ	ぶた肉		パンこ でんぷん こむぎこ 油			
		ポイルやさい		こまつな もやし きやべつ きゅうり				
		ほうれん草のクリーム煮	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 にんじん たまねぎ	じゃがいも クリーム 油			867 30.8
		りんご		りんご				
17	月	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん むぎ	711 26.4		
		にこみたまご	たまご		さとう			
		シーフードカレー	ツナ えび いか	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油			
		れんこんサラダ ごまドレッシング		れんこん きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング			839 31.0
		パイ		パイ				
クリスマス給食 ~クリスマスにちなんでフライドチキンとケーキです。楽しく食べてください。~								
18	火	えびピラフ 牛乳	えび ぎゅうにゅう	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	ごはん むぎ バター	762 27.6		
		フライドチキン	とり肉		でんぷん こむぎこ こめこ 油			
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう			
		コーンスープ	きゅうにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム			837 30.1
		クリスマスケーキ	たまご		クリーム さとう こむぎこ 油			
19	水	ココア食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	619 26.4		
		グラタン	ぎゅうにゅう チーズ	コーン 玉ねぎ	マカロニ こむぎこ 油 マーガリン バター			
		やさいとベーコンのソテー	ベーコン	きやべつ チンゲンさい コーン	油			
		ふゆやさいのポトフ	とり肉 ウインナー	だいこん 玉ねぎ にんじん れんこん さやいんげん しめじ	さといも			825 31.7
		りんご		りんご				
冬至の日給食 ~冬至にちなんでかぼちゃひき肉フライとゆずあえを取り入れました。~								
20	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	648 22.7		
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パンこ でんぷん こむぎこ みずあめ			
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな きやべつ				
		いかとだいこんのもの	いか さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	さといも さとう でんぷん			813 27.1
		みかん		みかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



寒さに負けない体をつくろう!

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



《給食センターでは臨時職員を募集しています》

- 『仕事内容』 小中学校の給食調理
- 『勤務時間』 午前8時から午後4時
- 『休日』 土日・祝日・春休み・夏休み・冬休み(給食のない日)
- 『資格』 特になし
- 『給与』 時給 805円~905円

※ご希望の方は、面接を行いますので、事前にご連絡ください。
詳しい内容、お問い合わせは吉田榛原学校給食共同調理場までご連絡ください。