



平成24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	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	みどり	きいろ		
			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	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校	
3	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 いそかあえ	さんま 	だいこん しょうが	さとう でんぶん		
		みそおでん	とり肉 ごんぶ 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 こんにゃく	さといも さとう	837 33.5	
		バナナ		バナナ			
4	火	ふじのくに地産地消の日献立 ~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 ごおりどうふ たまご	レモンかじゅう	でんぶん こむぎこ 油 さとう		863 32.1
		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 チンゲンさい 玉ねぎ にんじん えのき	でんぶん		
りんご		りんご					
5	水	川崎小学校リクエスト献立 ~秋の季節感をだしたスープとスイート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		757 30.2
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ ごんぶ 赤とさか 赤すぎのり 白すぎのり	きゃべつ 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 でんぶん さつまいも さとう マーガリン		
スイートポテト	たまご						
6	木	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	843 37.8	
		チリコンカン	だいた 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			
7	金	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 でんぶん		
		しゅんぎくのごまあえ		しゅんぎく ほうれん草 きゃべつ 	ごま さとう	796 30.9	
		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			
10	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	839 31.0	
		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		
		パイ		パイ			
11	火	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 でんぶん さとう 油		
		だいたとにぼしとさつまいものあげに	だいた にぼし		でんぶん さつまいも 油 ごま さとう	855 34.0	
		ゆでぼしだいこんのサラダ	ごんぶ	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			
12	水	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	さとう		716 37.9
		ほうれんそうのおひたし		ほうれん草 もやし きゃべつ にんじん	さといも		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ はねぎ			
みかん		みかん					
13	木	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。~			678 24.8		
		げんまいいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう 				パン げんまい
		とんかつ	ぶた肉		パンこ でんぶん こむぎこ 油		867 30.8
		ポイルやさい		こまつな もやし きゃべつ 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		
		りんご		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





平成24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	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	みどり	きいろ	小学校 中学校		
			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	エネルギーのもと になる食品			
14	金	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					
		だいこんます		だいこん にんじん きゅうり	さとう ごま	793 36.5		
		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 ごんにやく 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				
17	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	でんぶん 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	850 32.6		
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぶん			
		みかん		みかん				
18	火	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 パター 油			
		やさいとベーコンのソテー	ベーコン	きゃべつ チンゲンさい コーン		825 31.7		
		ふゆやさいのポトフ	とり肉 ウィナー	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			
		りんご		りんご				
19	水	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。～					762 27.6	
		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 パター			
		フライドチキン	とり肉		でんぶん こむぎこ こめこ 油	837 30.1		
		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			
クリスマスケーキ	たまご		クリーム さとう こむぎこ 油					
20	木	冬至の日給食 ～冬至にちなんでパンフキンシチューを取り入れました。～					729 30.3	
		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	ほしりんご	パン			
		さけのチーズやき	さけ チーズ			909 37.9		
		コーンサラダ コールスロートレッシング		きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング			
		パンフキンシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	クリーム 油			
ミニトマト		ミニトマト						
21	金	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。～					648 22.7	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん			
		かぼちゃひきにフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ	813 27.1		
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな きゃべつ				
		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 ごんにやく さやいんげん	さといも さとう でんぶん			
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摂ることが大切です。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をください。