



平成25年 12月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

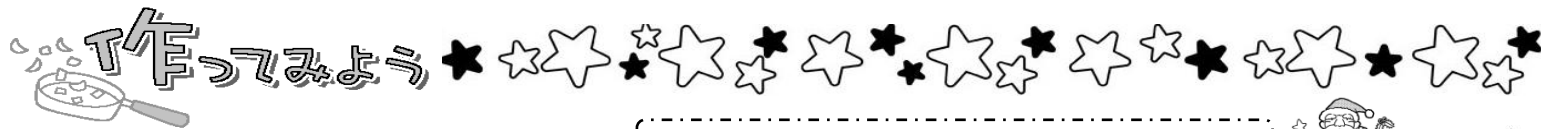
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校	
2	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	644 25.7	
		大豆コロッケ	大豆	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ しょうしんこ こむぎこ		
		きゅうりと大根のひたひた かつお節	かつお節	きゅうり だいこん	さとう ごま油	812 30.6	
		はっぼうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	ごま油 でんぷん		
		りんご		りんご			
3	火	食パン 牛乳 みかんジャム	ぎゅうにゅう		食パン みかんジャム	699	
		ほうれん草のグラタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ほうれん草	こむぎこ 油 マーガリン バター	30.4	
		レタスとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし レタス にんじん	油	852 36.7	
		チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト パセリ オレガノ	油		
		りんご		りんご			
4	水	住小6年秋野朝香さんが授業で考えた献立です。オレンジ色や黄色を取り入れて、見た目でもあたたかさを表現してくれました。					
		えびピラフ 牛乳	ぎゅうにゅう えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	ごはん むぎ パター	779	
		キャベツメンチカツ	とり肉 ぶた肉	キャベツ たまねぎ	でんぷん パンこ ラード さとう 油	24.2	
		かぼちゃサラダ マヨネーズ		かぼちゃ きゅうり えだまめ	アーモンド マヨネーズ	976 28.5	
		コーンスープ	たまご	コーン たまねぎ にんじん チンゲン菜	でんぷん		
		スイートポテト	ぎゅうにゅう たまご		さとう さつまいも マーガリン こむぎこ じゃがいも バター 油		
5	木	ココア食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ココア食パン	638	
		白身魚のチリソースかけ	ホキ	白ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油	27.4	
		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 ごまドレッシング	861 34.4	
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが にんじん チンゲン菜 もやし たけのこ ほししいたけ	ワンタン 油		
		キウイ		キウイ			
6	金	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	701	
		チキンカレー	とり肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも 油	24.5	
		にこみたまご	たまご		さとう	813 28.5	
		海そうサラダ 青じそドレッシング みかん	わかめ こんぶ 赤トサカ 赤・白すぎのり くきわかめ	キャベツ きゅうり みかん			
9	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	670	
		いかフライ	いか		パンこ こむぎこ こめこ 油	25.6	
		大根なます		だいこん にんじん きゅうり	さとう ごま	807 29.6	
		くきわかめ入りきんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ ちくわ くきわかめ 黒はんぺん	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		
		バナナ		バナナ			
10	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	689	
		ナポリタンソース	えび ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	さとう 油	30.9	
		うずらたまごレバーだんごしフライ	とり肉 うずらたまご ぶた肉 レバー	たまねぎ	パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	840	
		しおこんぶのそくせきつけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま	36.3	
		ミニトマト		トマト			
11	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	631	
		さばのみそに	さば みそ		さとう	27.5	
		しゅんぎくのごまあえ		ほうれん草 しゅんぎく キャベツ	ごま さとう	760 32.0	
		のっぺいじる	とり肉 油あげ かつお節	こんにやく にんじん だいこん しめじ 葉ねぎ	さといも でんぷん		
12	木	ビタミンの日(12月13日)給食 ～米めかから「ビタミンB1」を発見したのは、牧之原市出身の鈴木梅太郎博士です。～					
		げんまい入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまいパン	648	
		トンカツ	ぶた肉		でんぷん パンこ 大豆こ 油	25.2	
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな		830 31.6	
		ほうれん草のクリームに	ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ ほうれん草 にんじん しめじ	じゃがいも クリーム 油		
		りんご		りんご			
13	金	坂小6年吉添那奈帆さんが授業で考えた献立です。スープの中に旬の野菜をたくさん入れ、全体の見た目も良くなるように考えてくれました。					
		さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		さくらごはん	686	
		さけのチーズやき	さけ チーズ			25.9	
		ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	803 31.6	
		冬やさいのスープ	ベーコン	はくさい だいこん たまねぎ にんじん こまつな コーン			
16	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	663	
		肉だんごのあまずあんかけ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ	26.4	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		819 31.6	
		みそおでん	とり肉 こんぶ 黒はんぺん ちくわ みそ	だいこん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう		
		パイ		パイ			

※ 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	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	
17	火	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	食パン	669	
		ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		さとう 大豆油	27.0	
		マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油	851	
		白菜スープ	とり肉 たまご	はくさい にんじん チンゲン菜	でんぷん	33.4	
		みかん		みかん			
18	水	冬至の日(12月22日)給食 ～かぼちゃやゆずを使った料理が出ます。冬至の日に「ん」のつく食べものを食べると運がつくそうです。～				627 20.8	
		さけなめし 牛乳	ぎゅうにゅう さけ かつお節	ひろしまな きょうな だいこな	むぎ ごはん さとう ごま 油		
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	ラード パンこ でんぷん こむぎこ 油		
		ゆずあえ	こんぶ かつお節	こまつな キャベツ ゆず レモンかじゅう			
		うんがつかみそしる	黒はんぺん とうふ こんぶ みそ さば節 にぼし	だいこん れんこん ごぼう にんじん はだいこん しょうが			
		りんご		りんご			
19	木	クリスマス給食 ～クリスマスにちなんだ献立です。デザートは3つの中から選びました。～				655 28.8	
		うずまきパン 牛乳 りんごジャム	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム		
		とりにくのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油		
		コーンサラダ フレンチドレッシング		キャベツ コーン きゅうり	フレンチドレッシング		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも		
		チョコレートケーキ	たまご		クリーム さとう こむぎこ チョコレート ココア 油		
		ホワイトケーキ	たまご		クリーム さとう こむぎこ 油 ホワイトチョコレート ラズベリーソース		
		いちごのカップケーキ	豆にゅう	いちご	こめこ さとう 油 マーガリン 水あめ でんぷん		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



クリスマスに作ってみてはいかが？

★とり肉のハーフ焼き★(4人分)

- 【材料】
鶏肉もも切身(60gくらい)・・・4枚 塩・・・小さじ1/4 こしょう・・・少々 オリーブオイル・・・小さじ1/2
おろしにんにく・・・小さじ1/2 白ワイン・・・小さじ1 ドライオレガノ・・・少々 ドライバジル・・・少々
- 【作り方】
①調味料を合わせて、鶏肉に下味をつける。(30分くらい)
②200℃のオーブンで15分程焼く。 ※トースターで焼いても良いです。

★れんこんサラダ★(4人分)

- 【材料】
れんこん・・・100g ★しょうゆ★さとう★みりん・・・それぞれ小さじ1
きゅうり・・・50g にんじん・・・50g ほうれん草・・・50g 白すりごま・・・小さじ1 ごまドレッシング大さじ2
- 【作り方】
①れんこんをいちょう切りにし、歯ごたえを残してゆでてから、★印の調味料で味付けをして冷ましておく。
②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3cm程に切り、ゆでて冷ましておく。
③冷ました野菜をしぼり、れんこん、白すりごまと和え、ごまドレッシングをかけて仕上げる。

★ミネストローネスープ★(4人分)

- 【材料】
アルファベットマカロニ・・・16g ベーコン・・・20g 玉ねぎ・・・80g じゃがいも・・・60g にんじん・・・40g セロリー・・・10g
白いんげん豆(水煮)・・・60g
★トマトダイス缶・・・大さじ4★トマトケチャップ・・・大さじ1★コンソメ・・・小さじ1/2(固形コンソメ1/2個)
★おろしにんにく・・・小さじ1/3★しょうゆ・・・小さじ1★白ワイン・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3 こしょう・・・少々 水・・・450cc サラダ油・・・少々
- 【作り方】
①ベーコンは短冊切り、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリーは小さいさいの目切りにする。
②鍋に油をひき、ベーコンと野菜を炒め、しんなりしたら水を加える。
③沸騰したら、じゃがいも、白いんげん豆、★印の調味料を入れる。



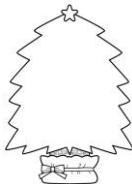


日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ	小学校	
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	中学校	
17	火	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	食パン	669	
		ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		さとう 大豆油	27.1	
		マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油	851	
		白菜スープ	とり肉 たまご	はくさい にんじん チンゲン菜	でんぷん	33.4	
		みかん		みかん			
18	水	冬至の日(12月22日)給食 ～かぼちゃやゆずを使った料理が出ます。冬至の日に「ん」のつく食べものを食べると運がつくそうです。～				627 20.8	
		さけなめし 牛乳	ぎゅうにゅう さけ かつお節	ひろしまな きょうな だいこんな	ごはん さとう ごま		
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ	ラード パンこ でんぷん こむぎこ 油	758 23.9	
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな キャベツ			
		うんがつくみそしる	黒はんぺん とうふ こんぶ みそ さば節 にぼし	だいこん れんこん ごぼう にんじん はだいこん しょうが			
		りんご		りんご			
19	木	クリスマス給食 ～クリスマスにちなんだ献立です。～				655 28.8	
		うずまきパン 牛乳 りんごジャム	ぎゅうにゅう		パン りんごジャム		
		とりにくのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	797 35.8	
		コーンサラダ フレンチドレッシング		キャベツ コーン きゅうり	フレンチドレッシング		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ じゃがいも		
		クリスマスケーキ	たまご		クリーム さとう こむぎこ 油 ホワイトチョコレート ラズベリーソース		
20	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	なし	
		かに玉	たまご かに	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん 油		
		チャプチェ	ぶた肉	たまねぎ ほうれん草 にんじん にら ほししいたけ きくらげ にんにく キャベツ	はるさめ ごま ごま油 さとう		
		すどり	とり肉	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン 赤ビーマン	じゃがいも でんぷん 油 さとう ごま油	825 32.2	
		ミニトマト		トマト			
24	火	こんぶときのこのまぜごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉 こんぶ	えのき まいたけ にんじん しいたけ	むぎ ごはん さとう	なし	
		ツナとポテトのチーズやき	マグロ チーズ	たまねぎ	じゃがいも 油 マヨネーズ		
		しらすとだいこんなのいためもの	しらす	はだいこん もやし チンゲン菜	ごま油	779 32.2	
		もつにじる	もつ みそ さば節 にぼし	しょうが だいこん こんにゃく にんじん ごぼう しめじ 白ねぎ	さといも		
		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



クリスマスに作ってみてはいかが？



★とり肉のハーフ焼き★(4人分)

【材料】

鶏肉もも切身(60gくらい)・・・4枚 塩・・・小さじ1/4 こしょう・・・少々 オリーブオイル・・・小さじ1/2 おろしにんにく・・・小さじ1/2
白ワイン・・・小さじ1 ドライオレガノ・・・少々 ドライバジル・・・少々

【作り方】

- ①調味料を合わせて、鶏肉に下味をつける。(30分くらい)
- ②200℃のオーブンで15分程焼く。 ※トースターで焼いても良いです。



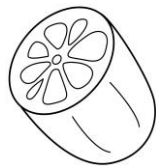
★れんこんサラダ★(4人分)

【材料】

れんこん・・・100g ★しょうゆ★さとう★みりん・・・それぞれ小さじ1
きゅうり・・・50g にんじん・・・50g ほうれん草・・・50g 白すりごま・・・小さじ1 ごまドレッシング大さじ2

【作り方】

- ①れんこんをいちょう切りにし、歯ごたえを残してゆでてから、★印の調味料で味付けをして冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切り、ほうれん草は3cm程に切り、ゆでて冷ましておく。
- ③冷ました野菜をしぼり、れんこん、白すりごまと和え、ごまドレッシングをかけて仕上げる。



★ミネストローネスープ★(4人分)

【材料】

アルファベットマカロニ・・・16g ベーコン・・・20g 玉ねぎ・・・80g じゃがいも・・・60g にんじん・・・40g セロリー・・・10g 白いんげん豆(水煮)・・・60g
★トマトダイス缶・・・大さじ4★トマトケチャップ・・・大さじ1★コンソメ・・・小さじ1/2(固形コンソメ1/2個)
★おろしにんにく・・・小さじ1/3★しょうゆ・・・小さじ1★白ワイン・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/3 こしょう・・・少々 水・・・450cc サラダ油・・・少々

【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリーは小さいさいの目切りにする。
- ②鍋に油をひき、ベーコンと野菜を炒め、しんなりしたら水を加える。
- ③沸騰したら、じゃがいも、白いんげん豆、★印の調味料を入れる。
- ④アルファベットマカロニを入れて、塩こしょうをして仕上げる。

