



平成26年 11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		
4	火	うどん ギョウザにゅう カレーうどんのつゆ れんこんサラダ ごまドレッシング 大学いも	ギョウザにゅう とり肉 うずらたまご	玉ねぎ にんじん 白ねぎ しめじ しょうが にんにく れんこん きゅうり にんじん ほうれん草	うどん 油 さとう ごま ごまドレッシング さつまいも 油 さとう ごま	744 25. 2 921 30. 4	
5	水	むぎごはん ギョウザにゅう さんまのおかかに ほうれん草サラダ マヨネーズ とろろじる きざみのり ミニトマト	ギョウザにゅう さんま かつおぶし みそ にぼし さばぶし のり トマト	レモンかじゅう ほうれん草 きゅうり コーン にんじん 白ねぎ トマト	むぎ ごはん さとう でんぷん マヨネーズ しいも	667 25. 8 777 29. 8	
6	木	食パン ギョウザにゅう りんごジャム 肉だんごのチリソースかけ チンゲン菜のソテー コーンシチュー みかん	ギョウザにゅう とり肉 ぶた肉 ベーコン とり肉 ギョウザにゅう	玉ねぎ 白ねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 キャベツ もやし にんじん にんじん 玉ねぎ コーン パセリ みかん	食パン りんごジャム パンこ でんぷん さとう ごま油 油 じゃがいも クリーム 油	701 27. 7 854 33. 6	
7	金	～いい歯の日献立～ 11月8日のいい歯の日にちなんで、かみごたえのある料理がです。					
		ごはん ギョウザにゅう しらすとごぼうのかきあげ やさいのごまあえ じゃがいもの五目に りんご	ギョウザにゅう 大豆 しらす とり肉 さつまあげ こおりどうふ	ごぼう 玉ねぎ にんじん はねぎ こまつな もやし にんじん にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく えだ豆 りんご	ごはん こむぎこ でんぷん 油 ごま さとう じゃがいも さとう 油	658 22. 1 794 25. 7	
10	月	ごはん ギョウザにゅう やきギョーザ きゅうりと大根のひたひた かつおぶし はっぼうさい パイン	ギョウザにゅう とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご かつおぶし ぶた肉 うずらたまご えび	キャベツ にら 玉ねぎ きゅうり 大根 にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが パイン	ごはん こむぎこ ラード 油 でんぷん ごま油 さとう さとう ごま油 ごま油 でんぷん	648 27. 5 814 33. 3	
11	火	～ふるさと給食週間～ マーガリンパン ギョウザにゅう しらすオムレツ 大根サラダ ごまドレッシング チンゲン菜のクリーム煮 ミニトマト	しらす、チンゲン菜、かつお節、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんです。 ギョウザにゅう たまご しらす ベーコン とり肉 ギョウザにゅう チーズ	たまご、しらす、たまご、きゅうり、ごま、コーン、にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、トマトなどの静岡県の産物がたくさんです。 大根 きゅうり こまつな コーン にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 トマト	マーガリン パン でんぷん 油 ごま油 ごまドレッシング 油	664 26. 6 820 31. 8	
12	水	～ふるさと給食週間～ さつまいもごはん ギョウザにゅう さばのたつたあげ ひじきのいために みそしる かき	さば、しいたけ、葉ねぎ、かきなどの静岡県の産物がたくさんです。 ギョウザにゅう さば 大豆 ひじき とり肉 どうふ 油あげ わかめ にぼし さばぶし みそ	さつまいも、しいたけ、葉ねぎ、かきなどの静岡県の産物がたくさんです。 にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 にんじん しいたけ はねぎ かき	さつまいも ごはん むぎ コーンこ でんぷん 油 さとう ごま油 さといも	652 25. 1 752 29. 1	
13	木	～ふるさと給食週間～ 食パン ギョウザにゅう みかんジャム かつおのケチャップあえ ゆでブロッコリー マヨネーズ 野菜スープ ヨーグルト	かつお、白菜、しいたけなどの静岡県の産物がたくさんです。 ギョウザにゅう かつお たまご れんにゅう だっしふんにゅう	かつお、白菜、しいたけなどの静岡県の産物がたくさんです。 ブロッコリー はくさい 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん しいたけ	食パン みかんジャム コーンこ でんぷん 油 さとう マヨネーズ でんぷん さとう クリーム	619 29. 3 820 37. 0	
14	金	～ふるさと給食週間～ ごはん ギョウザにゅう 糸ひきなっとう しらすとめきなのソテー ぶた肉と大根のにももの やきいも	とり肉、チンゲン菜、かつお節、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんです。 ギョウザにゅう 大豆 かつおぶし しらす ぶた肉 うずらたまご さつまあげ	とり肉、チンゲン菜、かつお節、ミニトマトなどの静岡県の産物がたくさんです。 は大根 もやし 大根 こんにゃく にんじん まいたけ さやいんげん しょうが にんにく	ごはん さとう 油 さといも さとう 油 でんぷん さつまいも	662 26. 9 793 30. 4	
17	月	～ふるさと給食週間～ ごはん ギョウザにゅう ひじきのつくだに(中学のみ) 黒はんぺんのお茶天ぷら ゆかりあえ いりどうふ みかん	黒はんぺん、お茶、葉ねぎ、大根、みかんなどの静岡県の産物がたくさんです。 ギョウザにゅう ひじき 黒はんぺん どうふ とり肉 なんと たまご	黒はんぺん、お茶、葉ねぎ、大根、みかんなどの静岡県の産物がたくさんです。 おちゃ 大根 こまつな ゆかり にんじん はねぎ たけのこ しいたけ は大根 しょうが みかん	ごはん ごま さとう こむぎこ 油 ごま さとう 油	677 27. 3 830 32. 0	

※ 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26年 11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		
18	火	ソフトめん ギョウにゅう ツナとあさりのソース チキンのてりやき チンゲン菜のおかかあえ かつおぶし ミニトマト	ギョウにゅう ツナ あさり チーズ とり肉 かつおぶし	玉ねぎ にんじん しめじ トマト しょうが にんにく チンゲン菜 もやし トマト	ソフトめん さとう 油	651 32.5 816 40.7	
19	水	～日本味めぐり給食の日～ 今月は山形県です。郷土料理の芋煮と、特産品の洋梨がでます。				622 24.5 750 28.1	
20	木	黒とうロールパン ギョウにゅう ほうれん草グラタン ごまつなのピーナッツあえ チリコンカーン りんご	ギョウにゅう ギョウにゅう チーズ 大豆 ぶた肉 チーズ りんご	ほうれん草 玉ねぎ ごまつな もやし にんじん 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 りんご	黒とう パン じゃがいも ごまぎこ 油 マーガリン でんぷん さとう コーン ピーナッツ さとう 油	647 27.6 787 32.7	
21	金	ふきよせおこわ ギョウにゅう 里いもコロッケ いためなます かき玉じる みかん	ギョウにゅう とり肉 とり肉 油あげ たまご なると わかめ かつおぶし	にんじん しめじ しいたけ 玉ねぎ コーン にんじん 大根 れんこん にんじん 玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 しいたけ みかん	ごはん もち米 さとう くり 里いも パンこ 上しんこ 小麦こ 油 マーガリン さとう ごま 油 さとう でんぷん	642 22.5 762 25.9	
25	火	げんまい入りバーガーパン ギョウにゅう ハムチーズフライ ポイルやさい 白さいスープ ミニトマト	ギョウにゅう ぶた肉 とり肉 チーズ とり肉 たまご	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし ごまつな はくさい にんじん チンゲン菜 トマト	げんまい パン ラード さとう パンこ ごまぎこ でんぷん	624 25.7 757 30.2	
26	水	むぎごはん ギョウにゅう こんさいカレー にこみたまご かいそうサラダ レアチーズデザート	ギョウにゅう ぶた肉 チーズ たまご かつおぶし わかめ こんぶ くぎわかめ 白みりん 赤・白トサカノリ チーズ たまご だっしふんにゅう	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう セロリー しょうが にんにく トマト りんご キャベツ きゅうり	むぎ ごはん さといも さとう ごま 油 さとう	732 25.5 844 29.4	
27	木	食パン ギョウにゅう メープルジャム さけのマヨネーズやき マカロニソテー やさいのスープに みかん	ギョウにゅう さけ ベーコン チーズ とり肉	玉ねぎ コーン 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト キャベツ 大根 にんじん チンゲン菜 みかん	食パン メープルジャム マヨネーズ マカロニ 油 じゃがいも	671 28.2 812 34.0	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

11月給食目標：マナーを守って食べよう

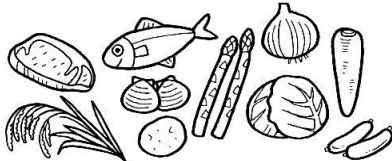
11月献立目標：秋の味覚を味わおう

＊旬の食材＊

きのこ 大根の抜き菜 菊の花 柿 洋梨

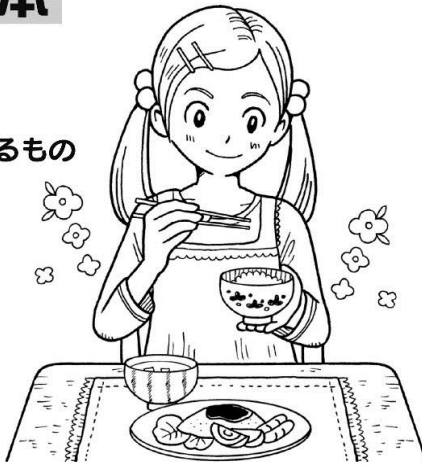
＊静岡県産の食材＊

米 牛乳 しいたけ(生) まいたけ 大根
大根の抜き菜 里芋 キャベツ 葉ねぎ
チンゲン菜 もやし 小松菜(生) しらす
みかん 柿 ……など
(収穫状況により変動があります。)



食事マナーの基本

- ①食べやすいこと
 - ②人に不快感を与えないこと
 - ③その国の食文化や時代などに合っているもの
- 食事マナーといっても、国や地域、食文化や時代、宗教などによっても、大きな違いがあります。ですから人に不快感を与えないことを基本にしながら、食文化に合ったマナーを守っていきましょう。和食の場合、正しいはしづかいが食事しやすい、見た目も美しいので、きちんとしたはしづかいができるよう、心がけましょう。



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



11月8日は
いい歯の日



よくかむと、体によいことがたくさんあります。食事の時には、しっかりかんで食べるようにしましょう。

11月8日は「いい歯の日」です。むし歯予防や生活習慣病予防にもなるので、しっかりよくかんで食べる習慣を身につけましょう。