



平成26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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	
			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	
1	月	日本味めぐり給食の日(北海道) ～北海道の郷土料理「石狩汁」がでます。～					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	679	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンこ 油	30. 3	
		きざみこんぶのいために	さつまあげ こんぶ	にんじん さやいんげん	油 さとう	818	
		いしかりじる	さけ とうふ みそ	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ		35. 5	
		ソフトクリームヨーグルト	だっしふんにゅう れんにゅう		クリーム さとう		
2	火	坂部小6年鈴木真緒さんが授業で考えた献立です。旬のものやバランスを考えて、「栄養たっぷり献立!!」になっています。					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	684	
		さばのしおやき	さば			27. 0	
		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	852	
		のっぺいじる	とり肉 油あげ かつおぶし	こんにやく にんじん 大根 しめじ ねぎ	さといも でんぷん	32. 9	
		みかん		みかん			
3	水	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう	レーズン	食パン	697	
		わかどりとレバーのマリネ	とり肉 レバー 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぷん 油 さとう こむぎこ	29. 4	
		コーンサラダ コールスロートレッシング		キャベツ コーン きゅうり	コールスロートレッシング	849	
		きのこのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	玉ねぎ チンゲン菜 コーン にんじん	じゃがいも バター クリーム	35. 0	
		キウイ		しめじ たもぎたけ マッシュルーム パセリ			
4	木	チキンライス 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉	玉ねぎ マッシュルーム	ごはん むぎ バター	617	
		オムライスようたまごやき	たまご		でんぷん 油 さとう	24. 0	
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	ごま ごまドレッシング さとう	736	
		肉だんごとやさいのスープ	とり肉	玉ねぎ はくさい にんじん しめじ	でんぷん パンこ さとう じゃがいも	28. 1	
		りんご		りんご			
5	金	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	609	
		チリコンカン	ぶた肉 大豆	玉ねぎ ピーマン オレガノ	油 こむぎこ	24. 7	
		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	787	
		レタススープ	ベーコン たまご	レタス 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	でんぷん	32. 6	
		パイン		パイン			
8	月	スティックチーズ(中学のみ)	チーズ(中学)				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	591	
		ビビンバ(肉のいためもの)	ぶた肉	ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油	24. 5	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	675	
		わかめスープ	とり肉 わかめ	キャベツ にんじん	ごま	27. 9	
		バナナ		バナナ			
9	火	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん むぎ	748	
		チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも 油	27. 7	
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし	しょうが トマト りんご	でんぷん 油 ごま さとう	867	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	ごま さとう	31. 8	
		キウイ		キウイ			
10	水	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	623	
		ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉 えび なんと	しょうが にんにく キャベツ チンゲン菜 ねぎ	でんぷん 油 ごま油	28. 4	
		しんじゅだんご	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ パンこ しょうが	もち米 でんぷん さとう	764	
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま	34. 0	
		ミニトマト	白みりん 赤・白トサカのリ	トマト			
11	木	中央小6年高村綾人さんが授業で考えた献立です。栄養のバランスを考えて、野菜をたっぷり使った献立にしてくれました。					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	664	
		さけのチーズやき	さけ チーズ		さとう ごま	28. 2	
		大根なます		大根 にんじん きゅうり	さとう ごま油	817	
		くきわかめ入り金平	ぶた肉 油あげ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく		34. 8	
		みかん	くきわかめ ちくわ	さやいんげん	みかん		
12	金	ビタミンの日(12月13日)給食 ～米ぬかから「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	644	
		どんかつ	ぶた肉 大豆こ		パンこ でんぷん こむぎこ 油	25. 5	
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな		819	
		ほうれん草のクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう	玉ねぎ ほうれん草 にんじん しめじ	じゃがいも クリーム 油	32. 0	
		りんご		りんご			
15	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	653	
		さんまのみぞれ煮に	さんま	大根	さとう でんぷん	25. 5	
		小まつなとしめじのレモンじょうゆあえ		こまつな しめじ レモンかじゅう			
		みそおでん	とり肉 こんぶ ちくわ	大根 にんじん こんにやく	じゃがいも さとう	795	
		りんご	みそ いわし たら	りんご	でんぷん	30. 1	
16	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	635	
		ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん 油	22. 2	
		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	776	
		大根のそぼろあんに	ぶた肉	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが	さとう でんぷん ごま油	26. 6	
		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。



平成26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	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	水	クリスマス(12月25日)給食 ～クリスマスにちなんだ献立です。デザートを3つの中から選びました。～				736 28.8		
		マーガリン入りうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリン パン			
		チキンのハーブやき	とり肉		にんにく オレガノ バジル			オリーブ油
		ゆでブロッコリー マヨネーズ			ブロッコリー			マヨネーズ
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう		かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ			バター クリーム
		ミニトマト		トマト				
		チョコレートケーキ	セレクト デザート	たまご れんにゅう	さとう こむぎこ チョコレート ココア 油			
ストロベリーケーキ	たまご	いちご ラズベリーかじゅう レモンかじゅう	さとう 油 こむぎこ					
いちごプリン	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油					
18	木	冬至の日(12月22日)給食 ～かぼちゃやゆずを使った料理がです。冬至の日に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくそうです。～				652 21.4		
		さけなめし 牛乳	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし	ひろしまな きょうな 大根な	ごはん むぎ 油 さとう ごま			
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	ラード パンこ でんぶん こむぎこ 油 さとう			
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな キャベツ	さとう			
		うんがつかみそ汁	黒はんぺん とうふ こんぶ	大根 れんこん ごぼう にんじん				
		みかん	みそ さばぶし にぼし	葉大根 しょうが				
				みかん				
19	金	食パン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	622 25.1		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん さとう 油			
		やさいソテー		キャベツ こまつな コーン	油			
		ハヤシチュー		玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ	じゃがいも 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。

今月の給食目標：食べ物と健康について知ろう

だんだんと寒くなり、風邪を引きやすい時期になりました。

冬野菜を食べて、風邪に負けない元気な体を
作りましょう。

＊冬野菜＊

大根・レタス・白菜・セロリ・ブロッコリー・カリフラワー・白ネギ・三つ葉・水菜・かぶ・・・

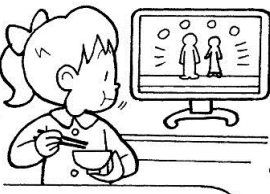


太りやすいながら食べに要注意

テレビを見ながら

本を読みながら

テレビゲームをしながら

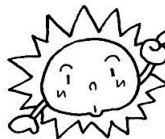


食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？ こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だんだんと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながります。



冬休み中の生活習慣(食生活)も見直してみよう。

朝食が食べなくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

★石狩汁★(4人分)

【材料】

鮭・・・120g 豆腐・・・80g キャベツ・・・80g 玉ねぎ・・・50g 大根・・・80g にんじん・・・20g 白ねぎ・・・20g
白みそ・・・大さじ1 赤みそ・・・大さじ1/2 酒・・・小さじ1 だし汁・・・500ml

【作り方】

- ①鮭をサイコロくらいに切る。豆腐はさいの目、キャベツは短冊、玉ねぎはくし型、大根、にんじんはいちょう、白ねぎは小口にそれぞれ切っておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、大根、にんじん、玉ねぎ、鮭、キャベツ、白ねぎ、豆腐の順に入れて火を通す。
- ③溶いたみそと酒を入れて仕上げる。

★小松菜としめじのレモン醤油あえ★(4人分)

【材料】

小松菜・・・120g しめじ・・・60g ★レモン果汁・・・小さじ1★しょうゆ・・・小さじ2★みりん・・・大さじ1/2★和風だしの素・・・1g

【作り方】

- ①小松菜をゆで、冷まして3センチ程に切る。しめじはほぐしてゆでて冷ます。
- ②★の調味料を混ぜておき、水気を切った小松菜としめじをあえて仕上げる。



学校給食のレシピをホームページで紹介しています。

詳しくは 吉田榛原学校給食共同調理場 で検索!! <http://www.yoshida-makinohara-kouiki.jp/kyuusyoku/recipe.asp>