



平成26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		
1	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	
2	火	りんご	みそ いわし たら	りんご	でんぷん	30.1	
		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 コールスロードレッシング		キャベツ コーン きゅうり	コールスロードレッシング	849	
3	水	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			
		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。		キウイ			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	684	
4	木	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		
		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	852	
		みかん		みかん		32.9	
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		
		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	787	
6	土	パイ		パイ		32.6	
		スティックチーズ(中学のみ)	チーズ(中学)				
		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	
7	日	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			
		日本味めぐり給食の日(北海道) ~北海道の郷土料理「石狩汁」がです。~					
8	月	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		
		いしかりじる	さけ どうふ みそ	キャベツ 玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ		818	
9	火	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	35.5	
		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	
10	水	海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くわかめ	キャベツ きゅうり	ごま	34.0	
		ミニトマト	白みりん 赤・白トサカノリ	トマト			
		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	
11	木	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			
		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。~					
12	金	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	
		とんかつ	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			
		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	819	
13	土	りんご	チーズ	りんご		32.0	
		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	
14	日	大根なます		大根 にんじん きゅうり			
		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	さとう ごま油	817	
		みかん	くきわかめ ちくわ	きゅうり じゃがいも ぱん		34.8	
				みかん			
15	月	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	
16	火	バナナ		バナナ			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

こんげつ きゅうしよく もくひよう た もの けんこう し
今月の給食目標：食べ物と健康について知ろう

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・・・

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。

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	
		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。デザートは3つの中から選びました。～					
16	火	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	736	
		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	28.8	
		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	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	894	
		ストロベリーケーキ デザート	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	36.0	
17	水	いちごプリン	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油		
		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 でんぶん 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 みかん	ぶた肉	大根 にんじん 玉ねぎ さやいんげん しょうが みかん	さとう でんぶん ごま油	26.6	
18	木	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	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぶん さとう 油	25.1	
		やさいソテー		キャベツ こまつな コーン	油	755	
		ハヤシシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ	じゃがいも 油	30.0	
		りんご		りんご			
19	金	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。～					
		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	652	
		かぼちゃひきにくフライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	フード パンこ でんぶん こむぎこ 油 さとう	21.4	
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな キャベツ	さとう		
		うんがつくみそ汁	黒はんぺん とうふ こんぶ みそ きばふし にぼし	大根 れんこん ごぼう にんじん 蕎麦根 しょうが みかん		780	
22	月	みかん				24.3	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	637	
		れんこんチーズハンバーグ	とり肉 ぶた肉 たまご ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ にんじん れんこん ナツメグ りんご	パンこ さとう	29.3	
		磯煮あえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		なめこ汁	とうふ みそ さばふし にぼし	大根 にんじん なめこ 葉ねぎ	さといも	774	
		りんご		りんご		34.2	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

ふと 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。

今朝食べているかな？



◎ 今まで朝食は食べなかった人へ ◎

朝食が食べたくなるポイント

- ★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。

作ってみよう

