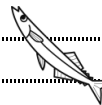




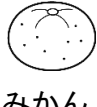
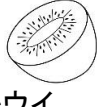
平成27年 12月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)	
			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
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	634			
		やきぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご		キャベツ にら 玉ねぎ	小麦こ ラード 油 でんぷん ごま油 さとう もち米こ			23.4
		きゅうりと大根のなんばんづけ			きゅうり 大根	さとう ごま油			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉		たけのこ 白さい 小松な にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん			825 28.8
		パイン			パイン				
2	水	ふるさと給食の日 ～吉田町の産物しらすと、牧之原市でとれる小松菜を使いました。静岡県のみかんは収穫量全国1位です。～							
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ				
		ごもくうどんのつゆ	油あげ とり肉 なたまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ 小松な	でんぷん	613 26.9			
		しらすと大豆のかきあげ	しらす 大豆 たまご	ごぼう 玉ねぎ にんじん	小麦こ でんぷん 油				
		小松なのごまあえ		小松な キャベツ もやし	ごま さとう	737 32.1			
3	木	日本味めぐり給食（長野県） ～長野県の諏訪湖では秋から冬にかけてわかさぎがとれます。大平（おおひら）は木曽地方の郷土料理です。～							
		なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし	広島な 京な 大根な	米 麦 さとう 油	564			
		わかさぎのごまだれかけ	わかさぎ		でんぷん 油 ごま さとう	20.2			
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり 小松な にんじん	さとう ごま	649			
		おおひら	とうふ ちくわ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 白ねぎ	里いも 	23.4			
りんご		りんご							
4	金	中央小児童作成献立 ～6年生が授業で考えた献立です。サラダやスープ、デザートでビタミンがたっぷりとれるように工夫してくれました。～							
		食パン ぎゅうにゅう メイプルジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう メイプルジャム	640 26.9			
		さけのチーズやき	さけ チーズ						
		コーンサラダ コールスロートレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロートレッシング	772			
		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	31.7			
みかん		みかん 							
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	593			
		三色どん	とり肉 たまご	しょうが えだ豆	さとう でんぷん 油	29.1			
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし					
		とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こん にやく	じゃがいも	745 34.4			
		パイン		パイン					
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 		米	669			
		さんまのもみじに	さんま	にんじん 大根	さとう でんぷん	30.7			
		やさいのアーモンドあえ		小松な もやし キャベツ にんじん	アーモンド さとう				
		いりどうふ	とうふ とり肉 こおりどうふ なたまき たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ は大根 しょうが	さとう 油	842 37.1			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ					
9	水	レーズン食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほしぶどう	小麦こ ショートニング さとう	643		中小	
		とり肉とレバーのマリネ	とり肉 鶏レバー 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	さとう でんぷん 小麦こ 油	28.9			
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	743			
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲンサイ キャベツ にんじん	小麦こ 油	33.9			
10	木	チキンライス ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とり肉	玉ねぎ マッシュルーム	米 麦 バター	613			
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん 油	25.3			
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう				
		はくさいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ 白さい にんじん チンゲンサイ はねぎ ぶなしめじ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	701 28.6			
		みかん		みかん					
11	金	ビタミンの日（12月13日）給食 ～牧之原市出身の鈴木梅太郎博士は世界で初めてビタミン（B1）を発見しました。豚肉はビタミンB1たっぷりの食材です。～							
		ごま入りバーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう ごま	670 24.9			
		とんかつ	ぶた肉 大豆こ		パンこ 小麦こ ショートニング さとう コーンこ でんぷん 油				
		ボイルやさい		キャベツ きゅうり もやし 小松な		905			
		ほうれん草のクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん ぶなしめじ	じゃがいも クリーム 油	32.9			
りんご		りんご							
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	615		住小	
		さばのしおこうじづけやき	さば		米こうじ さとう	25.9			
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉 油あげ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油				
		かきたまじる	とうふ たまご なたまき わかめ かつおぶし	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	でんぷん	774 31.1			
		ミニトマト		ミニトマト					

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

12月の旬の食材





平成27年 12月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

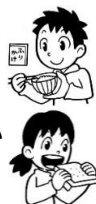
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			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			
		冬至の日(12月22日)給食 ～冬至の日にかぼちゃやゆずを使った料理を食べるとかぜをひかないと言われています。～						
15	火	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	607		
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	ラード パンこ でんぷん 小麦こ 油 さとう	18.4		
		ゆずあえ	こんぶ	小松な キャベツ	さとう			
		大根のみそしる	油あげ にぼし さばぶし みそ	大根 にんじん は大根 白ねぎ	里いも	694		
		りんご		りんご		20.6		
16	水	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	706		
		ナポリタンソース	とり肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ 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	30.0		
		ほうれん草グラタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ほうれん草	マカロニ 小麦こ 油 マーガリン バター	832		
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	小松な もやし にんじん	油	35.2		
		みかん		みかん				
17	木	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	713		
		こんさいカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん れんこん ごぼう セロリ しょうが にんにく トマト りんご	里いも じゃがいも 油	25.8		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 さとう ごま	827		
		きゅうりとたくあんのあえもの		きゅうり 大根 キャベツ しょうが	さとう ごま	29.4		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
18	金	クリスマス給食 ～チキンとクリスマスカラーの赤いスープと緑のサラダの献立です。デザートは3種類から選びます。～						
		マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	705		
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	26.0		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油 さとう			
		ミネストローネスープ	いんげん豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	950		
		チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう たまご		さとう 小麦こ チョコレート ココア ショートニング 油	33.9		
		ホワイトケーキ	ぎゅうにゅう たまご		さとう 小麦こ チョコレート ショートニング 油			
		いちごプリン	とうにゅう	いちご	さとう 油			
21	月	細江小学校リクエスト献立 ～6年生が授業で考えてくれました。冬が旬のししゃもやみかんと体が温まるキムチなべを取り入れてくれました。～						
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	654		
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ コーンこ ライ麦こ 油	24.4		
		海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ ふのり 赤さくら草 赤青杉のり	キャベツ きゅうり	ごま			
		キムチなべ	ぶた肉 とうふ	白さい にんじん 白ねぎ えのきたけ 玉ねぎ りんご にんにく しょうが にら こんにゃく	さとう ごま油	815		
		みかん		みかん		29.1		
22	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	637		
		里いもコロッケ	とり肉	玉ねぎ とうもろこし にんじん	里いも パン粉 米こ 油 小 麦こ マーガリン さとう	22.9		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油			
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油	815		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		27.5		
24	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	636		中小 自小 住小
		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 りんご	パンこ さとう	28.4		
		チンゲンサイのソテー	ウインナー	チンゲンサイ 小松な にんじん	油			
		ほうれん草とたまごのスープ	とうふ たまご	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきたけ	でんぷん	796		
		りんご		りんご		33.6		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

冬休みも3色そろった朝ごはんを食べよう！

朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでもよいので、卵や野菜料理などのおかずも一緒にとるようにしましょう。



体の調子をととのえる

副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない栄養素を補う大切な役割を持っています。特に不足しがちなカルシウムは、青菜類のおかずや牛乳などの乳製品を加えることによって、上手に摂取することができます。

【チキンのハーブ焼き】

材料(4人分) 鶏もも肉切り身(70g) 4切れ

☆(おろしにんにく・オレガノ粉・バジル粉・こしょう 各少々

白ワイン小さじ1.5 オリーブ油小さじ0.5 塩小さじ0.5)

作り方 ①鶏肉に☆の調味料を混ぜて下味をつけ、フライパン又はオーブンで焼く。

【キムチなべ】

材料(4人分) 豚肉こま切れ100g 豆腐150g 白菜150g にんじん50g

白ねぎ30g えのきたけ30g にら20g 白菜キムチ50g おろしにんにく少々

おろししょうが少々 しょうゆ大さじ1/2 中華だしの素 小さじ1 塩 少々

ごま油 少々 水300cc

作り方 ①材料は食べやすい大きさに切る。

②ごま油で豚肉、にんにく、白菜キムチを炒め、水を加える。煮えにくい材料から加えて煮て、調味料で味を整える。

