



平成27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	欠食校(学年欠食は含みません)
		あか 体をつくるものになる食品	みどり 体の調子を整えるものになる食品	きいろ エネルギーのもとになる食品			
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。~							
1 火	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	613 26.9		
	ごもくうどんのつゆ	油あげ とり肉 なるとまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ 小松な	でんぷん			
	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			
	みかん		みかん				
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	634 23.4		
	やきぎょうざ	とり肉 ぶた肉 大豆こ たまご	キャベツ なら 玉ねぎ	小麦こ ラード 油 でんぷん ごま油 さとう もち米こ			
	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			
	パン		パン				
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。~							
3 木	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			
	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			
	みかん		みかん				
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(おおびら)は木曾地方の郷土料理です。~							
4 金	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 20.2		勝小
	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			
	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			
	おおびら	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			
	りんご		りんご				
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	615 25.9		
	さばのしおこうじづけやき	さば		米こうじ さとう			
	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 なるとまき 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			
	ミニトマト		ミニトマト				
8 火	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 28.9		
	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			
	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			
	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			
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米			
9 水	さんまのみみじに	さんま	にんじん 大根	さとう でんぷん	669 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 なるとまき 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			
	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米			
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。~							
10 木	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			
	ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし 小松な				
	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			
	りんご		りんご				
11 金	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 25.3		川小
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん 油			
	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			
	みかん		みかん				
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。~							
14 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	654 24.4		坂小
	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			
	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 こんにやく	さとう ごま油			
	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27年 12月 学校給食献立表 牧之原市 小学校

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

Table with columns: 日曜日, 献立名, 使われている食品と主なはたらき (あか, みどり, きいろ), 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). Rows include 15火, 16水, 17木, 18金, 21月, 22火.

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

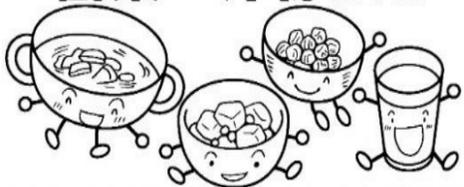
冬休みも3色そろった朝ごはんを食べよう!

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。

*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

【チキンのハーフ焼き】

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 たらこ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。



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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品			
15	火	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 パター	832		
		やさいとウインナーのソテー みかん	ウインナー	小松な もやし にんじん みかん	油	35.2		
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。~								
16	水	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	694		
		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	20.6		
		りんご		りんご				
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。~								
17	木	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	950		
		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	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			
18	金	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 キウイフルーツ		きゅうり 大根 キャベツ しょうが キウイフルーツ	さとう ごま	29.4		
21	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		745		
		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 こんにゃく	じゃがいも	34.4		
		パイン		パイン				
22	火	こくとうロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	636		川小 勝小 細小
		ハンバーグ	とり肉 大豆 ぶた肉	玉ねぎ	ラード パンこ でんぷん 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	792		
		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	34.0		
		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。

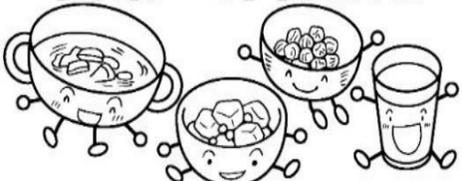
冬休みも3色そろった朝ごはんを食べよう!

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。

*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>

【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 いら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。