



平成28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)	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	小学校 中学校	
1	木	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	628 22.7	
		肉しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	でんぷん さとう ごま油 小麦こ		
		やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり 大根	さとう ごま	828 28.8	
		あつあげのちゅうかに	ぶた肉 あつあげ	たけのこ にんじん 白さい ほしいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん		
		パイン		パイン			
2	金	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ	639 27.4	
		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 ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油		
		さつまいもとにぼしのごまがらめ	大豆 にぼし		さつまいも 油 ごま さとう でんぷん	777	
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	32.3	
		5	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		
しろみ魚のチリソースがけ	ほき			白ねぎ しょうが にんにく	油 でんぷん さとう		
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	812 32.8	
はっぼうさい	ぶた肉 いか うずらたまご			玉ねぎ にんじん たけのこ 白さい ほしいたけ チンゲンサイ しょうが	ごま油 でんぷん		
～勝間田小学校リクエスト献立～旬の食べ物を使い、また体が温まるようにと献立を考えてくれました。							
6	火	さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	662 25.5	
		ししゃもフライ	ししゃも 青のり		油 パンこ 小麦こ でんぷん		
		海そうサラダ	わかめ こんぶ 赤青すぎのり ふのり 赤さくら草 くきわかめ	キャベツ きゅうり	ごま 青じそドレッシング	783 28.3	
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	にんじん 玉ねぎ もやし ごぼう こんにゃく	じゃがいも		
		みかん		みかん			
7	水	マーガリンパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	619 21.7	中央小
		ハムチーズピカタ	ハム チーズ たまご		油 さとう でんぷん		
		キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	851 28.4	
		冬やさいのポトフ	ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	里いも		
8	木	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	674 24.3	
		チキンナゲット	とり肉 大豆こ おから		パンこ でんぷん さとう 小麦こ とうもろこしこ こめこ 油		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごま油	841 29.6	
		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 しょうが ほしいたけ にんにく	さとう でんぷん ごま油		
		りんご		りんご			
9	金	～ビタミンの日（12月13日）献立～牧之原市出身の鈴木梅太郎は世界で初めてビタミン（B1）を発見しました。豚肉にはビタミンB1がいっぱいです。～				630 25.1	住吉小
		げんまい入りバーガーパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げんまい		
		とんかつ	ぶた肉 大豆こ		油 パンこ でんぷん 小麦こ		
		ゆでやさい		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 パイン	ベーコン 牛にゅう チーズ	玉ねぎ ほうれん草 にんじん ぶなしめじ パイン	じゃがいも クリーム 油		
12	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	617 28.1	
		三色どんぶりのぐ	とり肉 たまご	しょうが えだまめ	さとう でんぷん 油		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		749 33.0	
		里いものみそしる	とうふ 油あげ みそ さばぶし にぼし	にんじん 大根 はねぎ	里いも		
		りんご		りんご			
13	火	～中央小学校児童作成献立～6年生が授業で考えてくれました。旬の食べ物をたくさん使い、色どりを考えて献立をたててくれました。				730 27.2	
		わかめごはん 牛にゅう	牛にゅう わかめ		こめ さとう 大麦		
		さばのみそに	さば みそ		でんぷん さとう		
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごま油		
		肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう 油		
14	水	食パン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう	627 29.5	
		チョコクリーム			チョコクリーム		
		とりにくとレバーのケチャップあえ	とり肉 とりレバー 大豆		さとう でんぷん 小麦こ 油	750 34.9	
		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		
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲンサイ にんじん えのきだけ たけのこ	小麦こ		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



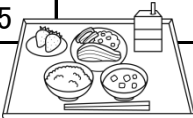
平成28年 12月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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)	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	小学校 中学校	
15	木	～冬至の日献立～ 冬至の日にかぼちゃを使った献立を食べ、ゆず湯に入るとかぜをひかないといわれています。					
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	642 20.1	
		かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく	かぼちゃ 玉ねぎ	油 パンこ でんぷん 小麦こ 水あめ		
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな キャベツ	さとう ゆずかつおドレッシング		
		大根とぶた肉のいために	ぶた肉 あつあげ	大根 にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく	さとう 油 でんぷん	774	
		りんご		りんご		23.3	
16	金	～日本味めぐりの給食(大阪府)～ 大阪で昔から食べられている「お好み焼き」を取り入れました。					
		うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ	610 29.4	
		きつねうどんつゆ	油あげ とり肉 なると かつおぶし	にんじん 白ねぎ は大根	さとう でんぷん		
		お好みやき かつおぶし	たまご かつおぶし おきあみ いか	キャベツ ねぎ	小麦こ やまいも さとう 油		
		やさいとウィンナーのソテー	ウィンナー	こまつな もやし にんじん	油	747	
		みかん		みかん		35.5	
19	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	659 21.7	
		根さいのカレー	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 りんご トマト	里いも 油		
		トマトオムレツ	たまご とりにく	玉ねぎ トマト	でんぷん 油	823	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	25.9	
20	火	～ふるさと給食の日献立～焼津でとれた鰯を使った献立を取り入れました。					
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	655 25.8	
		かつおと大豆のみそがらめ	かつお 大豆 みそ		でんぷん 油 さとう		
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう		
		けんちんじる	とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 はねぎ	里いも ごま油 でんぷん	787	
		みかん		みかん		30.0	
21	水	りんごチップパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク	りんご	小麦こ ショートニング さとう	651 24.9	
		もみの木がたハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	さとう パンこ		
		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		
		白さいとベーコンのスープ	ベーコン	白さい にんじん 玉ねぎ えのきだけ はねぎ		803 31.4	
		ホワイトケーキ	牛にゅう たまご		さとう 小麦こ チョコレート ショートニング 油		
		チョコレートケーキ	牛にゅう れんにゅう たまご ココア		さとう 小麦こ チョコレート 水あめ 油		
いちごプリン	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 水あめ 油				
22	木	カレーピラフ 牛にゅう	牛にゅう とり肉	玉ねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	こめ 大麦 バター 油	645 24.8	住吉小 吉田中
		ツナとポテトのチーズやき	まぐろ チーズ	玉ねぎ	油 じゃがいも マヨネーズ		
		やさいのごまあえ		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう		
		チンゲンサイと肉団子のスープ	とり肉 ぶた肉	白ねぎ にんじん チンゲンサイ はねぎ えのきだけ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	749	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		28.5	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

給食の料理のレシピが給食センターのホームページに載っていますのでご利用ください。





た
たいじゅう
増えすぎ
注意だね。



の
のみものは
甘くないもの
選びましょう。
お茶や牛乳が
いいね！



し
しっかりと
手洗い
うがい
忘れずに！



い
いちにち
を元気に
スタート
朝ごはん！



ふ
ふゆやさい
栄養たっぷり
おいしいよ。



ゆ 1. 2. 3.
4. 5...
ゆっくり
よくかんで
味わって。



たの ぶゆ やす
★楽しい冬休み★
しよく せい かつ
食生活のポイント



や
やしよくや
おやつは、
ほどほどに。



す
すきらい
しないで、
ひとくち
チャレンジ
しよう。



み
みんなで
楽しく
食べましょう。
年末年始は、家族だんら
んの良い機会です～。