



平成28年 12月 学校給食献立表＜B＞ 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)	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	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校	
1	木	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 32.3	
		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		
2	金	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	628 22.7	勝間田小
		肉しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 大根	でんぷん さとう ごま油 小麦こ さとう ごま		
		やさいのたくあんあえ		たけのこ にんじん 白さい ほししいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん	828 28.8	
		あつあげのちゅうかに	ぶた肉 あつあげ	パイン			
		パイン					
5	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			
6	火	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	
		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	ウィンナー	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		
7	水	～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。					細江小
		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			
8	木	～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。～					
		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	630 25.1	
		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		846 33.2	
		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		
9	金	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	674 24.3	川崎小
		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 とうろこしこ こめこ 油		
		バンサンスー		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 ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん ごま油		
		りんご		りんご			
12	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	659 21.7	坂部小
		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 25.9	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
13	火	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		
14	水	わかめごはん 牛にゅう	牛にゅう わかめ		こめ さとう 大麦	730 27.2	
		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	870 31.7	
		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		
		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28年 12月 学校給食献立表＜B＞ 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)	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	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校		
0	土	～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 牛にゆう	牛にゆう		小麦こ	610		
		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	29.4		
		お好み焼き 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		
0	土	～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 牛にゆう	牛にゆう		こめ	642		
		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	20.1		
		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 こんにゃく 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			
0	土	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		こめ	665		
		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			28.0
		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			
		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 ほししいたけ チンゲンサイ しょうが	ごま油 でんぷん	812		32.8
0	土	りんごチップパン 牛にゆう	牛にゆう スkimミルク	りんご	小麦こ ショートニング さとう	651		
		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			24.9
		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	牛にゆう 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	牛にゆう れんにゆう 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	とうにゆう 大豆こ	いちご	さとう 水あめ 油					
0	土	～ふるさと給食の日献立～焼津でとれた鯉を使った献立を取り入れました。						
		ごはん 牛にゆう	牛にゆう		こめ	655		
		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	25.8		
		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			
0	土	カレーピラフ 牛にゆう	牛にゆう 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	川崎小 坂部小 勝間田小 細江小	
		ツナとポテトのチーズやき	チーズ まぐろ	玉ねぎ	油 じゃがいも マヨネーズ			24.8
		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 いじゅう
増えすぎ
注意だね。

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 っかり
と手洗い
うがい
忘れずに！

い ちにち
を元気に
スタート
朝ごはん！

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★
しょく せい かつ
食生活のポイント

や カップ
チャレンジ

す ききらい
しないで、
ひとくち
チャレンジ
しよう。

み んなで
楽しく
食べましょう。
年末年始は、家族だ
んの良い機会です