



平成29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	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	おもな調味料		
		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			
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		米		630 23.1	坂部小
	肉しゅうまい	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦こ ごま油	しょうゆ 塩 魚介エキス 香辛料		
	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 ごま油 さとう	しょうゆ す 塩		
	マーボー豆腐	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	でんぶん ごま油 さとう	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒		
(月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		639	
	さんまのみぞれに	さんま	大根 しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん す	24.0	
	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	す 塩		
	大根と里いものそぼろに	ぶた肉 さつまあげ	大根 にんじん こんにゃく えだ豆 しょうが	里いも さとう 油	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	782 28.0	
(火)	ぱんまい入りパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう げん米	塩	665	
	フランクフルト	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース	26.3	
	海草サラダ 青じそドレッシング	わかめ くきわかめ 赤とさか 白とさか	キャベツ きゅうり	ごま	青じそドレッシング		
	冬やさいのクリームに	とり肉 牛にゅう チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも 油 クリーム	ホワイトルウ 塩 こしょう コンソメ がらスープ	863 33.6	
(水)	ふるさと給食の日 ～吉田町産のしらすと、駿河湾で水揚げされた太刀魚を取り入れました。～						
	ちりめんごはん	ちりめんぼし かつおぶし		米 大麦 ごま さとう	しょうゆ みりん	633	
	牛にゅう	牛にゅう				28.0	
	たちうおのフライ	たちうお		パンこ 小麦こ でんぶん とうもろこし 油	塩 こしょう		
	ひじきのいために	油あげ ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だし		
	すましじる	とうふ なた	にんじん えのきたけ みつば ほうれん草	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	786 34.1	
(木)	黒とうパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう 黒とう	塩	597	細江小
	ツナオムレツ	たまご まぐろ	玉ねぎ	さとう 油 マヨネーズ でんぶん	しょうゆ 塩 す	26.7	
	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	しょうゆ	782	
	ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも さとう 油	トマトケチャップ 赤ワイン こしょう 中濃ソース スープストック 塩 トマトピューレ	33.5	
(月)	坂部小学校リクエスト献立 ～牧之原市特産の大根やみかんを取り入れた、野菜がしっかり食べられる献立を考えてくれました。～						
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		689	
	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 でんぶん 油 小麦こ 水あめ さとう	しょうゆ ウスターソース 香辛料	25.6	
	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	しょうゆ す とうがらし		
	はっぼうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご	にんじん 玉ねぎ 白さい ほししいたけ たけのこ しょうが	ごま油 でんぶん	中華スープ オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう 塩	866 29.9	
(火)	食パン 黒豆きなこクリーム	スキムミルク 黒豆きなこクリーム		小麦こ ショートニング さとう	塩	632	
	牛にゅう	牛にゅう				26.4	
	ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		でんぶん さとう 油	チキンスープ す		
	にらともやしのサラダ		にら もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す 和風だし		
	かぶのポトフ	ウインナー とり肉	かぶ にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん しめじ	じゃがいも	スープストック がらスープ 塩 こしょう 白ワイン	764 32.7	
(水)	～日本味めぐり給食の日(栃木県)～ 栃木県特産の「ぎょうざ」「かんぴょう」「湯葉」「とちおとめ(いちご)」を取り入れた献立です。						
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		663	
	あげぎょうざのあまずあんかけ	ぶた肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが にんにく	ラード でんぶん ごま油 小麦こ さとう	しょうゆ 塩 こしょう	22.3	
	かんぴょうのたまごとじ	ちくわ たまご 油あげ	かんぴょう にんじん ごぼう えだ豆	油 さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	ゆば入りちゅうかスープ	ぶた肉 ゆば	チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ	でんぶん	がらスープ 中華スープ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	823 26.5	
	いちごゼリー		いちご クランベリーかじゅう	さとう 油 れんにゅう			

※ 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29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	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	おもな調味料		
		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			
(木)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ			
	ナポリタンソース	とり肉 ウィナー 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	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 ハヤシレーク スープストック 赤ワイン こしょう	675 29.8	
	いかナゲット	いか たら		小麦こ 油 さとう	塩 みりん		
	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	しょうゆ す	826 37.3	
	ヨーグルト	ヨーグルト					
住吉小学校児童作成献立～小松菜、大根、みかんなどの旬の食材を多く取り入れた献立を考えてくれました。～							
(金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		703 27.2	
	とり肉のからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ 酒 塩		
	こまつなピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ みりん		
	とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	じゃがいも	にぼし さばぶし	847 31.6	
	みかん		みかん				
(月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		689 25.3	
	チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー りんご トマト にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーレーク スープストック 中濃ソース 赤ワイン こしょう カレーこ		
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぶん 油 さとう	しょうゆ	837 29.8	
	大根サラダ		大根 きゅうり こまつな とうもろこし	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩		
	かき		かき				
(火)	ココア食パン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう ココア	塩	603 25.4	細江小
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード 油 さとう パンこ	塩 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	こまつなソテー		キャベツ こまつな とうもろこし	バター	コンソメ 塩 こしょう	751 31.3	
	やさいのスープに	ベーコン	玉ねぎ キャベツ 大根 にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらすープ スープストック 塩 こしょう		
	りんご		りんご				
～冬至の献立～ 12月22日の冬至にちなんで、かぼちゃやゆずを取り入れた献立です。							
(水)	さけなめし 牛にゅう	さけ かつおぶし	ひろしまな きょうな 大根な	米 大麦 油 ごま さとう	塩	666 25.6	
	さわらと大豆の木の实あえ	さわら 大豆		くるみアーモンド でんぶん 油 さとう	しょうゆ 酒		
	ゆずあえ	しおこんぶ	こまつな キャベツ		ゆずかつおドレッシング	800 29.9	
	かぼちゃのみそしる	油あげ みそ	かぼちゃ 玉ねぎ えのきたけ はねぎ にんじん	ごま	にぼし さばぶし		
(木)	リングパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう	塩	701 31.3	
	とり肉のハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブオイル	塩 こしょう 白ワイン		
	カラフルサラダ 玉ねぎドレッシング		キャベツ きゅうり 赤パプリカ とうもろこし こまつな		塩 こしょう 玉ねぎドレッシング		
	ミネストローネスープ	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん セロリー トマト パセリ にんにく	マカロニ じゃがいも	コンソメ 白ワイン こしょう 塩 トマトケチャップ	871 37.8	
	チョコレートケーキ	牛にゅう たまご	クリスマスこんだて		さとう 小麦こ チョコレート 油 *あめ れんにゅう		
	ホワイトケーキ	たまご	ラズベリー	クリーム さとう 小麦こ 油 *あめ	塩		
	いちごプリン	豆にゅう 大豆こ	いちご	さとう 水あめ 油			
(金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		694 25.6	川崎小 勝間田小
	かつおフライ	かつお		小麦こ パンこ 油 でんぶん	塩		
	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	しょうゆ みりん	867 31.7	細江小
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし		
	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。

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。だらだら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。

朝食が食べなくなるポイント

- ★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