



平成30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	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	おもな調味料	小学校	
		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		中学校	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	わかさぎのフリッター	わかさぎ		あぶら こむぎこ でんぶん ベーキングパウダー	しお	647	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん にんじん とうもろこし きゅうり	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ す しお	20.6	
	きのこカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく しめじ りんご マッシュルーム まいたけ トマト	じゃがいも あぶら	カレーこ こしょう ソース カレールウ ワイン チャツネ スープストック がらスープ	810	
～日本味めぐり給食の日(大分県)～ 大分県の郷土料理の「とり天」や「だんご汁」を取り入れました。							
(火)	さけなめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんば	こめ さとう ごま おおむぎ	しお		
	とりてん	とりにく		あぶら こむぎこ でんぶん ベーキングパウダー	しょうゆ	704	
	こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし	29.1	
	だんごじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ しいたけ	さといも こむぎこ でんぶん	にぼしだし さばだし	849	
みかん		みかん				33.9	
(水)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こくとう			
	ハンバーグのデミグラスソース	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら	ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ しお トマトピューレ	656	
	ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	しお	26.6	
	ふゆやさいのポトフ	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん れんこん チンゲンサイ	じゃがいも	スープストック ワイン がらスープ しお こしょう	869	
					33.8		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	しんじゆだんご	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	もちごめ パンこ でんぶん さとう	しょうゆ しお こしょう	625	中央小
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング	25.5	
	マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ	たまねぎ だげのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ	793	
					31.7		
(金)	レタスチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン	レタス にんじん はねぎ しょうが	こめ おおむぎ ごまあぶら	しお コンソメ さけ こしょう	637	
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	たまねぎ	マヨネーズ	みりん	29.3	
	やさしいため	ウインナー	キャベツ こまつな とうもろこし	あぶら	しお こしょう コンソメ		
	はるさめスープ	とりにく うずらたまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	はるさめ でんぶん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	794	
かき		かき			37.2		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	さばのこうじやき	さば		こめ こめこうじ	しお	652	
	れんこんのいために	ぶたにく	れんこん たけのこ にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ みりん がらスープ	26.5	
	きのこのたまごとじじる	とりにく たまご	しいたけ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう しろねぎ	でんぶん	しょうゆ しお 酒 こんぶだし かつおだし	828	
りんご		りんご			32.9		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	さかなとやさいのステーキ	たら かんてん	にんじん とうもろこし えだまめ しょうが	あぶら でんぶん さとう みずあめ	しお チキンスープ	636	
	やさしいたくあんあえ		キャベツ たくあん こまつな	ごま	しお	23.8	
	すきやきに	ぶたにく やき豆腐	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにゃく	あぶら さとう	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	760	
ミニトマト		ミニトマト			27.9		
(水)	こめこせわりパン メイプルジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こめこ メイプルジャム			
	くろはんぺんのチーズおちゃフライ	くろはんぺん チーズ	ちゃ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	しお	644	
	マカロニサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう	23.1	
	レタスとにくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう チンゲンサイ	でんぶん あぶら	ちゅうかスープ しょうゆ がらスープ しお 酒 こしょう	792	
					27.5		

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

・・・小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★





平成30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	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) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含まれ 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			
<p>～坂部小学校リクエスト給食～ 季節の野菜や果物と人気メニューのとり肉のから揚げを取り入れた献立を考えてくれました。</p>							
(木)	かつおごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつお	しょうが	こめ おおむぎ さとう	酒 しお しょうゆ みりん	693 33.1	
	とりにくからあげ	とりにく	しょうが	あぶら でんぶん	酒 しお しょうゆ		
	カラフルサラダ たまねぎドレッシング		キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ		しお こしょう ドレッシング		
	かぼちゃのみそしる	みそ あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ		にぼしだし さばだし		
	みかん	みかん				832 38.5	
(金)	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		660 28.5	
	ほうれんそうのグラタン	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	ほうれんそう	マカロニ こむぎこ あぶら バター マーガリン	しお		
	いそペポテ	あおのり	じゃがいも		しお こしょう		
	チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	あぶら	チリミックス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお オレガノ		
						841 34.7	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		648 32.8	
	いわしのごまみそに	いわし みそ		ごま さとう でんぶん	みりん		
	コーンときゅうりのすのもの	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ すしお		
	いりどうふ	どうふ とりにく なた たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ こまつな しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし		
						793 39.0	
<p>～ふるさと給食の日～ 静岡県でとれたしらすやたまご、大根などを使った地元の食べ物たっぷりの献立です。</p>							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		640 25.9	
	しらすいりあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しお		
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな しそ	ごま	しお		
	みそおでん	とりにく こんぶ みそ さつまあげ あつあげ	だいこん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ みりん わふうだし がらスープ		
						784 30.4	
(水)	ココアしょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン さとう	ココア	691 25.7	
	とりにくとレパールのケチャップあえ	とりにく とりレパール だいず	レモン	あぶら さとう でんぶん	ケチャップ ソース カレーこ		
	ごぼうサラダ		ごぼう きゅうり にんじん	ごま さとう	しょうゆ みりん ドレッシング		
	ビーフンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし しょうが しいたけ	ビーフン	スープストック しょうゆ がらスープ しお 酒		
	みかん	みかん				831 30.2	
<p>～冬至の献立～ 冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入ると、かぜをひかないといわれています。</p>							
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		651 20.8	
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	あぶら ばんこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	ソース しょうゆ		
	ゆずかおりあえ		こまつな もやし にんじん キャベツ ゆず	さとう	みりん しょうゆ		
	だいこんときさいものそぼろに	とりにく あつあげ さつまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら さといも さとう でんぶん	しょうゆ 酒 わふうだし がらスープ みりん		
						818 24.6	
<p>～クリスマス献立～ ローストチキンとクリスマスセレクトケーキでクリスマス献立を楽しんでください♪</p>							
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん		766 34.4	
	ローストチキン	とりにく	セロリー にんにく		しお こしょう ワイン オレガノ しょうゆ		
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング		ブロッコリー とうもろこし パプリカ		ドレッシング		
	やさいたっぷりミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト パセリ	あぶら	ケチャップ トマトピューレ クッキングソース ワイン デミグラスソース がらスープ ペシャメルソース こしょう ハヤシルウ しお しょうゆ		
	クリスマスセレクトケーキ ★チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう たまご		さとう みずあめ こむぎこ チョコレート あぶら れんにゅう			
	★ストロベリーケーキ	たまご	いちご レモン	クリーム さとう こむぎこ みずあめ			
★いちごプリン	とうにゅう	いちご	みずあめ さとう あぶら				
						909 41.0	

せいかつ
生活リズムを
みださないようにしましょう。



すききらいせず、
バランスよく食べよう。



は
きちんと歯をみがこう。



てつだ
お手伝いなどで
からだをうごかさう。

ふゆやすみのけんこう

食べすぎ、
の
飲みすぎに注意！



よぼう
かぜの予防をしよう。