



令和元年度 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 たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含まれ ません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校	
						中学校	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611	中央小
	ほっけのひもの		ほっけ		しお	28.6	
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しお		
	すきやきに	さとう あぶら	ぶたにく やきどうふ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	751	
	かき			かき		33.5	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641	中央小
	にらまんじゅう	あぶら ラード こむぎこ さとう	ぶたにく だいず	キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが こんにやく	しょうゆ しお こしょう	25.3	
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
	マーボーだいこん	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒	786	
	パイン			パイン		29.7	
(水)	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			680	中央小
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりレバー とりにく だいず	しょうが たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ	27.2	
	やさしいサラダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり こまつな ハブリカ	しお こしょう ドレッシング	879	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	ベシマルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	34.1	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611	中央小
	さばのみぞれに	でんぶん さとう	さば	だいこん	しょうゆ す こんぶだし	27.1	
	やさしいたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり	しお	777	
	いもにじる	さといも	ぶたにく とうふ	にんじん しめじ こんにやく はねぎ	わふうだし にぼしだし さばだし 酒 しょうゆ	33.3	
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			658	中央小
	みそラーメンスープ		ぶたにく なんと	はくさい にんじん メンマ しめじ しろねぎ しょうが にんにく こまつな	みそラーメンスープ しお がらスープ こしょう	29.4	
	しんじゅだんご	もちごめ はんこ さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう	808	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ えだまめ にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	35.2	
(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら	わかめ ぎゅうにゅう			658	中央小
	だいずコロッケ	じゃがいも さとう はんこ あぶら こめこ こむぎこ	だいず	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	26.3	
	おかかあえ かつおぶし	かつおぶし		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	844	
	おやこに	さとう あぶら	とりにく ちくわ こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	わふうだし 酒 しょうゆ	31.7	
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			675	中央小
	パンピングオムレツ	でんぶん あぶら さとう	たまご とりにく	かぼちゃ	かつおだし す しょうゆ みりん しお	22.5	
	ゆでブロッコリー マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお		
	きのこカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー エリンギ マッシュルーム まいたけ にんにく しょうが りんご	ソース ワイン カレールウ しお カレー スーフストック こしょう	833	
(水)	～ ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市でつくられた「お茶」や「小松菜」を使って作りました。					650	中央小
	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			25.3	
	しろみぎかなのおちやフライ	こめこ あぶら	ホキ	ちゃ	しお こしょう		
	コーンポテト	じゃがいも あぶら	ウインナー	とうもろこし パセリ	しお こしょう		
	こまつなとくだんごのスープ	でんぶん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	855	
(木)	みかん			みかん		32.3	中央小
	～ リクエスト献立 坂部小学校～ みんなが大好きな「からあげ」と「とんじる」を取り入れた献立を考えてくれました。					707	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			28.4	
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ しお		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう たまねぎ しろねぎ	さばだし にぼしだし	860	
(木)	ヨーグルト		ヨーグルト			33.0	中央小

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 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。 ★★★



令和元年度 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)	欠食校 (学年欠食は 含みません)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	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		小学校 中学校	
(金)	13 しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご		653	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう	とりく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	ケチャップ デミグラスソース ワイン しお	28.9	
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	こまつな もやし にんじん	す わふうだし しょうゆ	808	
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりく ウインナー	かぶ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ	スープストック がらスープ しお こしょう ワイン	35.1	
(月)	16 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653	
	ごもくあつやきたまご	さとう あぶら	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ しお す	29.0	
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり しそ	しお	806	
	おでん	じゃがいも	とりく さつまあげ こんぶ くろはんぺん ちくわ	だいこん こんにゃく	がらスープ かつおだし しょうゆ みりん	34.6	
(火)	～ ふるさと給食の日 「よしきちらんち」 ～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」や「レタス」を使った献立を取り入れました。						
	17 しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし		しょうゆ 酒 しお	626	
	れんこんのはさみあげ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	とりく	れんこん たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお	22.1	
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す		
	レタスとたまごのスープ	でんぶん	とりく たまご	たまねぎ にんじん レタス えのきたけ しいたけ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	773	
(水)	りんご			りんご		26.0	
	18 うずまきパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			612	
	にくだんごのトマトソース	あぶら さとう	とりく ぶたにく	たまねぎ トマト しょうが にんにく	ワイン ソース オレガノ しお ケチャップ こしょう	28.2	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	ごま	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
(木)	ふゆやさいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	ベシマルソース しお こしょう スープストック がらスープ	798	
	～ 行事食：冬至献立～ 冬至には「かぼちゃ」を食べたり「ゆず湯」に入る風習があります。今日は、冬至にちなんだ食材を使った献立です。						
	19 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			691	
	さわらのゆうあんやき		さわら	ゆず	しょうゆ みりん	31.7	
(金)	かぼちゃのそぼろに	さとう あぶら でんぶん	とりく	かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし		
	はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	ちゅうかスープ 酒 しお オイスターソース しょうゆ こしょう	853	
						37.3	
(金)	～ 行事食：クリスマス献立～ フライド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！						
	20 げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			699	
	フライドチキン	こむぎこ さとう こめこ あぶら	とりく	とうもろこし にんにく	しお こしょう しょうゆ	28.0	
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ パプリカ とうもろこし	しょうゆ す		
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ しお コンソメ ワイン こしょう	883	
	クリスマスセレクトデザート (チョコレートケーキ)	さとう こむぎこ チョコレート みずあめ あぶら	たまご ぎゅうにゅう		ココアパウダー しお	34.7	
(月)	クリスマスセレクトデザート (いちごプリン)	みずあめ さとう あぶら	とうにゅう	いちご			
	～ 日本味めぐり給食の日 「秋田県」～ 秋田県の県魚である「はたはた」やごはんをつぶして丸めた「だま」に秋田方言の「こ」がついた「だまこ」が入った汁物です。						
	23 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692	
	はたはたのからあげ	あぶら でんぶん こむぎこ さとう	はたはた		しお	24.1	
	れんこんサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		れんこん ほうれんそう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
(火)	だまこじる	さといも こめ	とりく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお	829	
	みかん			みかん		27.0	
	24 カレーピラフ	こめ おおむぎ パター あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン	しお 酒 カレーこ こしょう コンソメ	620	
(火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			23.8	吉中
	ツナとポテトのチーズやき	じゃがいも あぶら マヨネーズ(たまごなし)	ツナ チーズ	たまねぎ	ケチャップ こしょう		
	やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし	しお こしょう コンソメ	764	
	やさいスープ	マカロニ	とりく	たまねぎ とうもろこし にんじん チンゲンサイ えのきたけ	コンソメ しお こしょう しょうゆ	28.6	

知っていますか 12月の食文化

12月は1年の最後を締めくくる月として、さまざまな行事食が伝わっています。



とうし 冬至かぼちゃ

冬至は1年で一番昼が短い日です。昔の人は夏にとれたかぼちゃを大事に保存していました。そして冬至の日にかぼちゃを食べると病気になるいとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。

としこ 年越しそば

大みそかの夜に食べます。細くて長いそばにあやかって、慎ましくも幸いに長生きできることを願う、また切れやすいそばにかけて1年の災いを断ち切るといった理由から食べられるそうです。



おせち料理

新しい年を迎えるお祝いの料理で、年末に準備をします。よろこぶの「こんぶ」など、おめでたい、縁起がよいとされる材料がふんだんに使われます。いわれを調べながら準備をしたり、食べたりするのも楽しいですね。

