



令和元年度 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)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校		
		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		中学校		
2	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611		
	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		
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり	しお			
(月)	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	777		
3	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			680		
	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 ハフリカ	しお こしょう ドレッシング			
(火)	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	879		
4	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641		
	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		
	ビーフンソテー	ビーフン 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			
(水)	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		
	～ 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。							
5	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			650		
	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	25.3		
	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			
(木)	こまつなとにくだんごのスープ	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		
	みかん			みかん		32.3		
	9	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			611	
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			
(月)	すきやきに	さとう あぶら	ぶたにく やきとうふ	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		
	10	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			659	
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 パンこ 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		
(火)	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		
11	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			675		
	パンプキンオムレツ	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			
(水)	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 カレーウ しお かーこ スープストック こしょう	833		
	しゃくパン 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		26.7		
	ハンバーグデミグラスソース	さとう	とりにく 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 ソース ワイン しお	653		
12	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	28.9		
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく 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	808		
	～ 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入れた「だま」に秋田方言の「こ」がついた「だまこ」が入った汁物です。						35.1	
13	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			
(金)	だまこじる	さといも こめ	とりにく 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		

※ 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＜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)
		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			
		～ 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。					
16 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			707	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	
	ヨーグルト		ヨーグルト			33.0	
17 (火)	うずまきパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			612	28.2
	にくだんごのトマトソース	あぶら さとう	とりにく 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		
	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		
	ふゆやさいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく 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	
						36.4	
	～ ふるさと給食の日「よしきちランチ」～ 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。						
18 (水)	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	22.1
	れんこんのはさみあげ	でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	とりにく	れんこん たまねぎ しいたけ	しょうゆ しお		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	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	とりにく 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	
	りんご			りんご		26.0	
	～ 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！						
19 (木)	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	28.0
	フライドチキン	こむぎこ さとう こめこ あぶら	とりにく	とうもろこし にんにく	しお こしょう しょうゆ		
	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		
	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	883	34.7
	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			
	～ 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。						
20 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			691	31.7
	さわらのゆうあんやき		さわら	ゆず	しょうゆ みりん		
	かぼちゃのそぼろに	さとう あぶら でんぶん	とりにく	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	853	
	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	37.3	
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653	29.0
	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		
	ゆかりあえ	ごま		キャベツ きゅうり しそ	しお		
	おでん	じゃがいも	とりにく さつまあげ こんぶ くらはんぺん 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	806	
						34.6	

寒さに負けない食生活をしよう！

寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすくなります。寒い冬を健康に過ごすためには、食生活に気をつけることが大切です。

手洗い



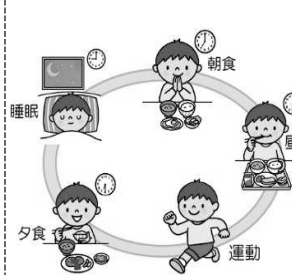
かぜの原因となるウイルスは、食事中、手を介して体内に侵入する可能性がある。そのため、食前には、石けんを使い、ていねいに手洗いをすることが大切。

食事



栄養がかたよると、体調をくずしやすくなる。朝・昼・夕の3回の食事をきちんととり、栄養がかたよらないよう、バランスのよい食事をすることが大切。

生活リズム



不規則な生活は、不調の原因になるので、規則正しい生活を送ることが大切。食事、運動、睡眠、休養をきちんととり、体によい生活リズムをつくる。