

令和5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<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みま<br>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                       |   |                             |                             |
| (金)   | こくとうパン ぎゅうにゅう            | パン こくとう                            | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 638                         |                             |
|   | チーズオムレツ                  | さとう あぶら                            | たまご チーズ   |                                       | しお す  | 30.4                        |                             |
|   | ブロッコリーサラダ<br>イタリアンドレッシング |                                    |   | ブロッコリー にんじん とうもろこし                    | しお こしょう ドレッシング                              | 833                         |                             |
|   | ポークビーンズ                  | じゃがいも あぶら さとう                      | だいず ぶたにく  | たまねぎ にんじん                             | ケチャップ ソース ワイン<br>しお スープストック こしょう<br>トマトピューレ | 38.2                        |                             |
| (月)   | ごはん ぎゅうにゅう               | こめ                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 600                         |                             |
|   | ポークしゅうまい                 | パンこ でんぶん さとう<br>こむぎこ みずあめ          | ぶたにく  | たまねぎ しょうが                             | しお  | 24.2                        |                             |
|   | もやしちゅうかあえ                | さとう ごまあぶら                          |   | きゅうり もやし こまつな                         | しょうゆ しお す とうがらし                             | 764                         |                             |
|   | はくさいのうまに                 | マロニー さとう ごまあぶら<br>でんぶん             | ぶたにく うずらたまご<br>あつあげ   | はくさい たまねぎ にんじん<br>たけのこ ねぶかねぎ しょうが     | オスターソース ちゅうかスープ<br>酒 しょうゆ しお こしょう           | 29.5                        |                             |
| (火)   | ごはん ぎゅうにゅう               | こめ                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 628                         |                             |
|   | ぶたにくのキムチいため              | ごまあぶら さとう                          | ぶたにく みそ   | キムチ たまねぎ ねぶかねぎ いら                     | しお こしょう しょうゆ みりん<br>酒 ちゅうかスープ オスターソース       | 28.1                        |                             |
|   | きりぼしだいこんのナムル             | ごま ごまあぶら                           |   | きりぼしだいこん もやし にんじん<br>ほうれんそう           | しょうゆ  | 771                         |                             |
|   | みだくさんのみそしる               | さといも                               | とうふ あぶらあげ みそ  | えのきたけ にんじん こまつな                       | さばだし にぼしだし                                  | 32.6                        |                             |
|   | みかん                      |                                    |   | みかん                                   |   |                             |                             |
| (水)   | せわりパン ぎゅうにゅう             | パン                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 610                         |                             |
|   | フランクフルト                  | さとう                                | フランクフルト   |                                       | ケチャップ ソース ワイン                               | 26.9                        |                             |
|   | 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 とうもろこし                    | す しょうゆ                                      | 800                         |                             |
|   | かぶのポトフ                   | じゃがいも                              | とりにく  | かぶ たまねぎ にんじん エリンギ<br>チンゲンサイ           | スープストック がらスープ<br>ワイン しお こしょう                | 33.8                        |                             |
| ～日本味めぐり給食の日(高知県)～ 特産物の「かつお」「ゆず」、郷土料理の「ぐる煮」を取り入れた献立です。 |                          |                                    |   |                                       |   |                             |                             |
| (木)   | わかめごはん ぎゅうにゅう            | こめ おおむぎ あぶら さとう                    | ぎゅうにゅう わかめ  |                                       | しお  | 681                         |                             |
|   | かつおフライ                   | あぶら パンこ こむぎこ                       | かつお   |                                       | しお こしょう                                     | 29.2                        |                             |
|   | ゆずかおりあえ                  | さとう                                |   | ほうれんそう にんじん もやし ゆず                    | しょうゆ みりん                                    | 850                         |                             |
|   | ぐるに                      | さといも さとう あぶら                       | とりにく あつあげ   | にんじん ごぼう れんこん しいたけ<br>こんにゃく さやいんげん    | しょうゆ みりん 酒<br>わふうだし                         | 34.4                        |                             |
| (金)   | ロールパン ぎゅうにゅう             | パン                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 651                         | 中央小                         |
|   | とりにくのマスタードやき             | さとう マヨネーズ(たまごなし)                   | とりにく  | レモン                                   | ワイン マスタード しお                                | 31.4                        |                             |
|   | スパゲッティソテー                | スパゲッティ あぶら                         | ウイナー  | たまねぎ にんじん エリンギ パセリ                    | ケチャップ トマトピューレ<br>しお ソース コンソメ こしょう           | 838                         |                             |
|   | こまつなとたまごのスープ             | でんぶん                               | ベーコン たまご  | たまねぎ にんじん こまつな<br>えのきたけ               | しょうゆ しお ちゅうかスープ<br>こしょう                     | 38.5                        |                             |
| (月)   | ごはん ぎゅうにゅう               | こめ                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 609                         | 住吉小                         |
|   | しろみぎかなのチリソースあえ           | あぶら でんぶん さとう                       | たら  | ねぶかねぎ しょうが にんにく                       | スープストック ケチャップ<br>チリソース しお                   | 24.3                        |                             |
|   | キャベツのなんぼんづけ              | ごまあぶら さとう                          |   | キャベツ にんじん                             | しょうゆ す とうがらし                                | 750                         |                             |
|   | にくだんごとはるさめのスープ           | でんぶん あぶら みずあめ<br>はるさめ              | とりにく ぶたにく   | たまねぎ にんじん こまつな<br>しいたけ しょうが           | しょうゆ 酒 スープストック<br>しお こしょう がらスープ             | 28.3                        |                             |
| (火)   | くろまいりごはん ぎゅうにゅう          | こめ くろまい                            | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 626                         |                             |
|   | うめたろうどんのぐ                | さとう あぶら でんぶん                       | ぶたにく  | たまねぎ しょうが にんにく うめ しそ                  | 酒 しょうゆ しお                                   | 28.5                        |                             |
|   | はくさいのおひたし かつおぶし          | さとう                                | かつおぶし   | はくさい ほうれんそう もやし                       | しょうゆ  |                             |                             |
|   | いもにじる                    | さといも                               | とりにく あぶらあげ みそ   | こんにゃく だいこん ごぼう にんじん<br>しめじ ねぶかねぎ しょうが | 酒 かつおだし                                     | 776                         |                             |
| りんご   |                          |                                    | りんご   |                                       | 33.7  |                             |                             |
| ～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされたしらすをつかったコロッケです。         |                          |                                    |   |                                       |   |                             |                             |
| (水)   | ロールパン ぎゅうにゅう             | パン                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 663                         |                             |
|   | しらすいりコロッケ                | じゃがいも でんぶん こむぎこ<br>こめこ パンこ あぶら さとう | しらす  | たまねぎ                                  | しお こしょう                                     | 22.8                        |                             |
|   | マカロニサラダ マヨネーズ            | マカロニ マヨネーズ                         |   | きゅうり キャベツ にんじん                        | しお こしょう                                     | 856                         |                             |
|   | チンゲンサイのクリームスープ           | おおむぎ あぶら                           | ベーコン ぎゅうにゅう<br>チーズ  | チンゲンサイ たまねぎ にんじん<br>とうもろこし エリンギ       | ホウトリル スープストック ワイン<br>しお こしょう がらスープ          | 28.4                        |                             |
| ～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使ってかき揚げを作りました。          |                          |                                    |   |                                       |   |                             |                             |
| (木)   | ごはん ぎゅうにゅう               | こめ                                 | ぎゅうにゅう  |                                       |   | 660                         |                             |
|   | おちゃいりかきあげ                | こむぎこ でんぶん あぶら                      | だいず  | ごぼう たまねぎ はねぎ ちゃ                       | しお  | 22.5                        |                             |
|   | かふうあえ                    | ごまあぶら マロニー さとう ごま                  |   | ほうれんそう にんじん もやし                       | しょうゆ す                                      | 815                         |                             |
|   | ぶたにくとだいこんのいために           | あぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら              | ぶたにく あつあげ   | しょうが にんにく だいこん<br>にんじん さやいんげん こんにゃく   | しょうゆ 酒 スープストック                              | 26.3                        |                             |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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5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                                   |  |   |  | おまな調味料   | エネルギー<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g)   | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みま<br>せん) |            |
|--|--|---|--|---|--|--|---|-----------------------------|------------|
|  |  | きいろ<br>エネルギーのもとになる食品                              | あか<br>体をつくるもとになる食品   | みどり<br>体の調子を整えるもとになる食品                                |  |  |   |                             |            |
| ~坂部小学校リクエスト給食~ みんなに人気のあるしょうゆラーメンや鶏肉の唐揚げを取り入れた献立を考えてくれました。  |  |   |  |   |  |  |   |                             |            |
| (金)  | 15   | ちゅうかめん ぎゅうにゅう<br>とりにくのからあげ<br>ごぼうサラダ ごまドレッシング     | ちゅうかめん<br>でんぶん あぶら<br>さとう ごま   | ぎゅうにゅう<br>とりにく  | にんにく<br>ごぼう きゅうり にんじん えだまめ                           | しお こしょう 酒<br>しょうゆ みりん ドレッシング   | 681<br>30.9   |                             |            |
|  |  | しょうゆラーメンスープ                                       |  | ぶたにく なた   | にんじん もやし こまつな メンマ<br>ねぶかねぎ しょうが にんにく                 | しょうゆラーメンスープ しお<br>がらスープ こしょう 酒<br>オイスターソース                                       | 829<br>36.4   |                             |            |
|  | 18   | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばのみりんじょうゆやき<br>はりはりづけ<br>けんちんじる    | こめ<br>ごま ごまあぶら さとう<br>さとも ごまあぶら<br>でんぶん  | ぎゅうにゅう<br>さば<br>とうふ あぶらあげ                             | きりぼしだいこん にんじん きゅうり<br>こんにやく にんじん ごぼう<br>れんこん はねぎ     | しょうゆ<br>しょうゆ す<br>しょうゆ みりん しお<br>こんぶだし かつおだし                                     | 656<br>25.7<br>809<br>29.9  |                             |            |
| (火)  | 19   | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>チキンナゲット<br>こまつなともやしのサラダ<br>ポークカレー | こめ おおむぎ<br>あぶら さとう こむぎこ<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも あぶら                                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいち たまご<br>のり<br>ぶたにく チーズ              | ごまつな もやし にんじん<br>たまねぎ にんじん トマト りんご<br>にんにく しょうが セロリー | しお<br>しょうゆ す わふうだし<br>こしょう カレールウ しお<br>チャツネ ソース ワイン<br>スープストック カレー               | 620<br>24.2<br>788<br>30.1  |                             |            |
|  | ~行事食：クリスマス献立~ クリスマスにちなんで、もみの木型のハンバーグとクリスマスケーキを献立に取り入れしました。 |   |  |   |  |  |   |                             |            |
|  | (水)  | 20  | バターロールがたパン ぎゅうにゅう<br>もみのきがたハンバーグ<br>やさいサラダ<br>コールスロッドレッシング<br>とうにゅういりポタージュ<br>クリスマスケーキ | パン<br>さとう<br>あぶら クリーム<br>さとう こむぎこ みずあめ<br>あぶら チョコレート  | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>とうにゅう ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう たまご    | たまねぎ トマト にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>ごまつな<br>とうもろこし たまねぎ にんじん<br>パセリ<br>こんにやく | ケチャップ ソース ワイン<br>しお<br>しお こしょう ドレッシング<br>ベジメソソース コンソメ<br>しお こしょう がらスープ<br>ココア | 665<br>25.5<br>840<br>31.6  |            |
| ~行事食：冬至献立~ 冬至にちなんで、かぼちゃ(なんきん)をはじめ「ん」のつく食材をたくさん献立に取り入れしました。 |  |   |  |   |  |  |   |                             |            |
| (木)  |  | 21  | さくらごはん ぎゅうにゅう<br>ちくわのいそべあげ<br>れんこんのきんぴら<br>かぼちゃのみそじる                                   | こめ<br>あぶら こむぎこ でんぶん<br>さとう ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう<br>ちくわ あおのり<br>ぶたにく<br>とりにく とうふ あぶらあげ<br>みそ   | れんこん にんじん さやいんげん<br>こんにやく<br>かぼちゃ だいこん にんじん<br>ねぶかねぎ えのきたけ                       | しょうゆ 酒 しお<br>しょうゆ みりん わふうだし<br>とうがらし<br>さばだし にぼしだし                            | 648<br>27.3<br>826<br>33.7  |            |
|  | (金)  | 22  | ごはん ぎゅうにゅう<br>あつやきたまご<br>いんげんのごまあえ<br>あげおでん  | こめ<br>さとう あぶら でんぶん<br>さとう ごま<br>じゃがいも でんぶん あぶら<br>さとう | ぎゅうにゅう<br>たまご<br>ぶたにく くるはんぺん<br>ちくわ こんぶ みそ           | さやいんげん にんじん もやし<br>だいこん にんじん こんにやく   | す みりん しお かつおだし<br>しょうゆ<br>しょうゆ わふうだし みりん                                      | 643<br>22.4<br>800<br>26.4  | 自彊小<br>住吉小 |

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。



とうじ 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、慎ましくも幸せ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う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。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう



早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう



おやつは時間と 量を決めて 食べよう



食べ過ぎないよう、 ゆっくりよく かんで食べよう

かむ かむ



冬野菜をたっぷり食べよう



~ 会計年度任用職員を募集しています!! ~

一緒に給食を作りませんか？ ぜひ、一度見学に来てください♪

仕事内容：小中学校の給食調理・配送  
勤務時間：午前8時～午後4時  
休日：土曜、日曜、祝日  
春休み、夏休み、冬休み  
(給食のない日)

募集人員：若干名  
問合せ先：吉田榛原学校給食共同調理場