

令和5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	小学校 中学校			
～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。								
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			660		
	おちやいりかきあげ	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 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 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		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656		
	さばのみりんじょうゆやき		さば		しょうゆ	25.7		
	はりはりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	しょうゆ す	809		
	けんちんじる	さといも ごまあぶら でんぶん	とうふ あぶらあげ	こんにゃく にんじん ごぼう れんこん はねぎ	しょうゆ みりん しお こんぶだし かつおだし	29.9		
(火)	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 チンゲンサイ	スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	33.8		
(水)	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 にら	しお こしょう しょうゆ みり ん 酒 ちゅうかスー プ オイスターソース	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 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		
(木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			651		
	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	ウインナー	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	ケチャップ 下マドピューレ 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 えのきたけ	しょうゆ しお ちゅうかスー プ	38.5		
～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。								
(金)	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 こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	34.4		
(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 こむぎこ みずあめ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお	24.2		
	もやしのちゅうかあえ	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 でんぶん	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース ちゅうかスー プ 酒 しょうゆ しお こしょう	29.5		
～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。								
(火)	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 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 チーズ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	ホワイトルーフ スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	28.4		
(水)	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 しめじ ねぶかねぎ しょ うが	酒 かつおだし	776		
(木)	りんご			りんご		33.7		
	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 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		
(木)	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 しお スープストック こしょう トマトピューレ	38.2		

※ 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＜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					
(金)	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			620			
	チキンナゲット	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とりく だいずこ たまご		しお	24.2			
	こまつなともやしのサラダ	さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし	788			
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご にんにく しょうが セロリ	こしょう カレーウ しお チャツネ ソース ワイン スープストック カレーこ	30.1			
(月)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			609			
	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 チリソース しお	24.3			
	キャベツのなんばんづけ	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 はるさめ	とりく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ しょうが	しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう がらスープ	28.3			
～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。									
(火)	ちゅうかめん ギョウにゅう	ちゅうかめん	ギョウにゅう			681			
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	にんにく	しお こしょう 酒	30.9			
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	829			
	しょうゆラーメンスープ		ぶたにく なんと	にんじん もやし こまつな メンマ 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 がらスープ こしょう 酒 オイスターソース	36.4			
～行事食：冬至献立～ 冬至にちなんで、かぼちゃ(なんさん)をはじめ「ん」のつく食材をたくさん献立に取り入れました。									
(水)	さくらごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		しょうゆ 酒 しお	648			
	ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ あおのり			27.3			
	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	826			
	かぼちゃのみそしる		とりく とうふ あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぶかねぎ えのきたけ	さばだし にぼしだし	33.7			
～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ました。									
(木)	バターロールがたパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			665			
	もみのきがたハンバーグ	さとう	とりく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ソース ワイン しお	25.5			
	やさしいサラダ コールスロッドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん こまつな	しお こしょう ドレッシング	840			
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ギョウにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシャメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	31.6			
	クリスマスケーキ	さとう こむぎこ みずあめ あぶら チョコレート	ギョウにゅう たまご	こんにゃく	ココア				
(金)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			643	川崎小 勝間田小 細江小 榛原中		
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		す みりん しお かつおだし	22.4			
	いんげんのごまあえ	さとう ごま		さやいんげん にんじん もやし	しょうゆ	800			
	あげおでん	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	ぶたにく くらはんぺん ちくわ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ わふうだし みりん	26.4			

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。



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らないとして、かぼちゃを食べる習慣が残っています。



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。



もうすぐ冬休み！ 食生活のポイント

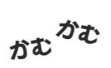
おやつは時間と量を決めて食べよう



朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べよう



食べ過ぎないよう、ゆっくりよくかんで食べよう



早寝・早起きをして、朝ごはんを必ず食べよう



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