



# 令和6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)

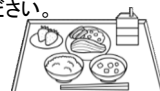
| 日                                                                              | 献立名                  | 使われている食品と主なはたらき           |                      |                                                    |        | エネルギー<br>(Kcal) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みま<br>せん)                                                           |  |
|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------|----------------------|----------------------------------------------------|--------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                                |                      | きいろ                       | あか                   | みどり                                                | おもな調味料 | 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             |                                                                                       |  |
| (月)                                                                            | 2                    | ごはん ぎゅうにゅう                | こめ                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 603             |                                                                                       |  |
|                                                                                | にくしゅうまい              | 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                                          | 25.0   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | 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                                   | 767    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | マーボーだいこん             | ごまあぶら さとう<br>でんぶん         | とうふ ぶたにく みそ          | だいこん たまねぎ たけのこ<br>にんじん ねぶかねぎ しいたけ<br>しょうが にんにく     | 30.9   |                 |                                                                                       |  |
| (火)                                                                            | 3                    | ロールパン ぎゅうにゅう              | パン                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 642             |    |  |
|                                                                                | とりにくのハーブやき           | オリーブオイル                   | とりにく                 | にんにく                                               | 27.7   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | 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                                     | 827    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | はくさいのクリームスープ         | あぶら                       | ベーコン ぎゅうにゅう<br>チーズ   | はくさい たまねぎ にんじん<br>とうもろこし                           | 34.6   |                 |                                                                                       |  |
| ～日本味めぐり給食の日(奈良県)～ 「奈良のっぺ」は里芋や大根、人参などを使った具だくさんの煮物です。「にゅうめん」は豆腐めんを温かいだしで食べる料理です。 |                      |                           |                      |                                                    |        |                 |                                                                                       |  |
| (水)                                                                            | 4                    | さくらごはん ぎゅうにゅう             | こめ                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 635             |                                                                                       |  |
|                                                                                | あじフライ                | パンこ こむぎこ<br>でんぶん あぶら      | あじ                   |                                                    | 25.0   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | ならのっぺ                | さといも さとう でんぶん             | あつあげ                 | だいこん ごぼう にんじん                                      | 795    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | にゅうめん                | そうめん                      | かまぼこ あぶらあげ           | たまねぎ にんじん ほうれんそう                                   | 29.9   |                 |                                                                                       |  |
| (木)                                                                            | 5                    | マーガリンパン ぎゅうにゅう            | パン マーガリン さとう         | ぎゅうにゅう                                             |        | 594             |                                                                                       |  |
|                                                                                | チーズオムレツ              | さとう でんぶん あぶら              | たまご チーズ              |                                                    | 22.3   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | ごぼうサラダ ごまドレッシング      | さとう                       |                      | ごぼう きゅうり にんじん                                      | 826    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | やさいとにくだんごのスープ        | でんぶん あぶら                  | ぶたにく とりにく            | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう                           | 28.6   |                 |                                                                                       |  |
| (金)                                                                            | 6                    | むぎごはん ぎゅうにゅう              | こめ おおむぎ              | ぎゅうにゅう                                             |        | 651             |                                                                                       |  |
|                                                                                | ふゆやさいカレー             | じゃがいも あぶら                 | ぶたにく チーズ             | たまねぎ だいこん にんじん<br>ブロッコリー トマト セロリー<br>しょうが にんにく りんご | 25.2   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | だいずとにぼしのあげに          | でんぶん あぶら さとう              | だいず にぼし              |                                                    | 805    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | やさいのレモンじょうゆあえ        | さとう                       |                      | きゅうり キャベツ もやし レモン                                  | 29.7   |                 |                                                                                       |  |
| ～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竹輪のお茶揚げを作りました。                                |                      |                           |                      |                                                    |        |                 |                                                                                       |  |
| (月)                                                                            | 9                    | ごはん ぎゅうにゅう                | こめ                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 659             |  |  |
|                                                                                | ちくわのおちやあげ            | こむぎこ でんぶん あぶら             | ちくわ                  | ちゃ                                                 | 26.2   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | きりぼしだいこんのごますあえ       | さとう ごま                    |                      | きりぼしだいこん きゅうり もやし                                  | 828    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | すきやき                 | あぶら さとう                   | ぶたにく やきどうふ           | はくさい たまねぎ にんじん<br>ねぶかねぎ こんにゃく                      | 32.4   |                 |                                                                                       |  |
| ～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干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。                      |                      |                           |                      |                                                    |        |                 |                                                                                       |  |
| (火)                                                                            | 10                   | ロールパン ぎゅうにゅう              | パン                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 617             |                                                                                       |  |
|                                                                                | チキンナゲット              | こむぎこ でんぶん あぶら<br>さとう パンこ  | とりにく たまご<br>だっしふんにゅう |                                                    | 30.7   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | しらすいりやさいソテー          | あぶら                       | ウインナー ちりめんぼし         | こまつな もやし にんじん                                      | 822    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | 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                                          | 40.0   |                 |                                                                                       |  |
| (水)                                                                            | 11                   | ごはん のりふりかけ<br>ぎゅうにゅう      | こめ さとう               | かつおぶし のり<br>ぎゅうにゅう                                 | ちゃ     | 593             |  |  |
|                                                                                | くろはんぺんのカレーあげ         | こむぎこ でんぶん あぶら             | くろはんぺん               |                                                    | 21.3   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | ゆかりあえ                | さとう                       |                      | キャベツ きゅうり あかじそ                                     | 746    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | いもだんごじる              | じゃがいも でんぶん                | とうふ あぶらあげ            | だいこん にんじん ごぼう<br>こんにゃく ねぶかねぎ                       | 26.0   |                 |                                                                                       |  |
| (木)                                                                            | 12                   | せわりパン ぎゅうにゅう              | パン                   | ぎゅうにゅう                                             |        | 600             |                                                                                       |  |
|                                                                                | トマトポークチャップ           | あぶら さとう でんぶん              | ぶたにく                 | たまねぎ ビーマン トマト<br>にんにく                              | 27.2   |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | かいそうサラダ<br>ナムルドレッシング |                           | かいそう                 | もやし キャベツ                                           | 779    |                 |                                                                                       |  |
|                                                                                | かぶのポトフ               | じゃがいも                     | ウインナー                | かぶ たまねぎ にんじん                                       | 33.8   |                 |                                                                                       |  |

※ 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。





## 令和6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<br>(Kcal) | 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                    | おもな調味料                          | 小学校             | 中学校      |                                                                                     |                                                                                       |
|     |                                                            |                                |                      |                                           |                                 |                 |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう                                                 | こめ                             | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 626             |          |  |                                                                                       |
|     | れんこんはさみあげ                                                  | パンこ こむぎこ でんぶん<br>あぶら           | とりこ                  | れんこん たまねぎ しいたけ                            | しお                              | 30.4            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | きゅうりとだいこんのひたひた<br>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                    | 771             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | とんじる                                                       | さといも                           | ぶたにく とうふ あぶらあげ<br>みそ | にんじん ごぼう こんにやく<br>ねぶかねぎ                   | さばだし にぼしだし                      | 35.6            |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう                                                 | こめ                             | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 621             |          |    |                                                                                       |
|     | ブルコギ                                                       | さとう ごまあぶら                      | ぶたにく みそ              | たまねぎ ねぶかねぎ にんにく<br>しょうが りんご               | しょうゆ トウバンジャン                    | 27.0            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | いそかあえ                                                      |                                | のり                   | ほうれんそう もやし にんじん                           | しょうゆ                            |                 |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | ワンタンスープ<br>みかん                                             | こむぎこ                           | ベーコン                 | こまつな キャベツ たまねぎ<br>みかん                     | しょうゆ がらスープ しお<br>酒 スープストック こしょう | 765<br>31.6     |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (火) | ～行事食：クリスマス献立～ クリスマスにちなんで、もみの木の形をしたハンバーグやデザートを取り入れました。      |                                |                      |                                           |                                 |                 |          |                                                                                     |    |
|     | バターロールパン ぎゅうにゅう                                            | パン マーガリン さとう                   | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 632             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | もみのきがたハンバーグ                                                | さとう でんぶん                       | ぶたにく とりこ             | たまねぎ トマト にんにく しょうが                        | しお ケチャップ ソース<br>ワイン             | 22.8            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | 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                          |                 |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | やさいスープ                                                     | じゃがいも                          | ベーコン                 | たまねぎ こまつな にんじん<br>えのきたけ                   | しょうゆ コンソメ しお<br>こしょう            | 861<br>29.8     |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (水) | ～行事食：冬至献立～ 冬至にちなんで、かぼちゃや「ん」のつく食べ物、れんこん、にんじん、などを給食に取り入れました。 |                                |                      |                                           |                                 |                 |          |                                                                                     |     |
|     | わかめごはん ぎゅうにゅう                                              | こめ おおむぎ あぶら<br>さとう             | わかめ ぎゅうにゅう           |                                           | しお                              | 613             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | かぼちゃひきにくフライ                                                | さとう でんぶん こむぎこ<br>パンこ あぶら       | ぶたにく                 | かぼちゃ たまねぎ                                 | しょうゆ ウスターソース                    | 22.2            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | れんこんのいために                                                  | あぶら さとう                        | ぶたにく                 | れんこん にんじん こんにやく<br>さやいんげん                 | しょうゆ 酒 みりん<br>スープストック           | 792             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | はくさいのみそしる                                                  |                                | とうふ あぶらあげ みそ         | はくさい だいこん ごぼう<br>ねぶかねぎ                    | さばだし にぼしだし                      | 26.4            |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (木) | ～坂部小学校リクエスト給食～ 旬の野菜を使って栄養バランスのよい献立を考えてくれました。               |                                |                      |                                           |                                 |                 |          |                                                                                     |  |
|     | ちゅうかめん ぎゅうにゅう                                              | ちゅうかめん                         | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 610             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | しおラーメンスープ                                                  |                                | ぶたにく なんと             | にんじん チンゲンサイ もやし<br>メンマ ねぶかねぎ しょうが<br>にんにく | しおラーメンスープ 酒<br>がらスープ しお こしょう    | 23.5            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | はるまき                                                       | はるさめ さとう でんぶん<br>あぶら こむぎこ みずあめ | ぶたにく                 | キャベツ にんじん たまねぎ<br>しいたけ しょうが               | しょうゆ しお                         | 767             |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (金) | ごはん ぎゅうにゅう                                                 | こめ                             | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 639             |          | 細江小                                                                                 |                                                                                       |
|     | さばのしおこうじやき                                                 |                                | さば                   |                                           | こうじ みりん しお                      | 26.5            |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | しおこんぶのそくせきづけ                                               | さとう                            | こんぶ                  | キャベツ きゅうり                                 | しお しょうゆ す                       | 794             |          |                                                                                     |                                                                                       |
|     | ぶたにくとだいこんのいために                                             | あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぶん          | ぶたにく あつあげ            | だいこん にんじん こんにやく<br>さやいんげん しょうが にんにく       | しょうゆ スープストック                    | 31.5            |          |                                                                                     |                                                                                       |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう                                                 | こめ                             | ぎゅうにゅう               |                                           |                                 | 617             |          | 川崎小                                                                                 |                                                                                       |
|     | ツナとやさいのたまごやき                                               | あぶら                            | たまご まぐろ チーズ          | たまねぎ ほうれんそう                               | しお こしょう                         | 29.4            |          | 坂部小                                                                                 |                                                                                       |
|     | きんぴらごぼう                                                    | あぶら さとう                        | ぶたにく さつまあげ           | ごぼう にんじん さやいんげん                           | しょうゆ みりん わふうだし<br>とうがらし         | 762             |          | 細江小                                                                                 |                                                                                       |
|     | さといものみそしる                                                  | さといも                           | とうふ あぶらあげ みそ         | たまねぎ にんじん ねぶかねぎ                           | さばだし にぼしだし                      | 34.5            |          | 榛原中                                                                                 |                                                                                       |

## ふゆ やす 10のポイント

**た** (食) べすぎに気を  
つけよう

**の** (飲) み物は甘くない  
ものを選ぼう

**し** っかり手を洗って  
から食事をしよう

**い** ち(1)日3食、  
規則正しく食べよう

**ふ** ゆ(冬) が旬の  
食べ物をとろう

**ゆ** っくりよくかんで  
食べよう

**や** さい(野菜) を  
たっぷり食べよう

**す** ずんで、うちの人の  
お手伝いをしよう

**み** ンなで食卓を囲む  
機会をつくろう

**を** (お) やつは時間と量  
を決めてとろう

— 以上のことを心がけて、  
楽しい冬休みを  
お過ごしください。 —