がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　12月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
1 金	麦ごはん			こめ　むぎ		小 613 21.6 2.1 中 784 26.4 2.6	菅山小 6年 藤波采稚さん 作成献立
	厚焼きたまご	たまご		さとう　あぶら でんぷん	酢　みりん かつおだし しょうゆ　塩 昆布		
	磯香あえ	のり	ほうれんそう　キャベツ		しょうゆ 和風だし		
	静岡おでん	くろはんぺん ちくわ　こんぶ	だいこん　こんにゃく にんじん	じゃがいも	しょうゆ　みりん 酒　塩 フィッシュカルシウム かつお節		
	みかん		みかん				
4 月	丸型パン			パン		小 651 29.6 2.7 中 847 37.8 3.6	
	たらのレモンあえ	たら	レモン	あぶら　さとう でんぷん	しょうゆ		
	ガーリックポテト		にんにく　パセリ	じゃがいも オリーブオイル	フィッシュカルシウム 塩　こしょう		
	クリームシチュー	ぎゅうにゅう とりにく	はくさい　たまねぎ かぶ　にんじん　しめじ	クリーム　バター	ベシャメルソース コンソメ　ワイン 塩　こしょう		
5 火	菅山小産　さつまいもおこわ			こめ　もちごめ さつまいも	酒　塩	小 628 23.8 2.0 中 790 29.4 2.6	菅山小の5年生が育てたもち米をおこわにします
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし		さとう　でんぷん	しょうゆ　塩		
	アーモンドあえ		キャベツ　こまつな にんじん	アーモンド　さとう	しょうゆ		
	豆乳汁	とうにゅう あつあげ とりにく　みそ	だいこん ほうれんそう　にんじん	ごまあぶら でんぷん	かつお節 さば節		
	りんご		りんご				
6 水	うどん			うどん		小 621 24.5 3.1 中 802 30.9 4.2	日本味めぐり【近畿】
	肉うどんの汁	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん　こまつな ねぎ　しいたけ	でんぷん	しょうゆ　みりん 酒　塩　さば節 かつお節		
	たこやき	たこ　たまご かつおぶし	キャベツ　ねぎ しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん　さとう	たこやきソース 塩　しょうゆ		
	れんこんサラダ		れんこん　きゅうり にんじん	さとう	ごまドレッシング しょうゆ 酒　みりん		
	みかん		みかん				
7 木	麦ごはん			こめ　むぎ		小 719 27.0 2.3 中 905 32.4 3.2	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ　にんじん りんご　しょうが にんにく	じゃがいも　あぶら	カレールウ ケチャップ ソース ワイン　チャツネ しょうゆ　塩 フィッシュカルシウム		
	大豆としらすの揚げ煮	だいず しらすぼし		あぶら　さとう でんぷん	しょうゆ		
	ほうれん草のサラダ		ほうれんそう　キャベツ とうもろこし　たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢　塩 こしょう		

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　12月

牧之原市学校給食センター

日		こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
8 金		菅山小考案 のりごはん	のり		***こめ　もちごめ***	しょうゆ　酒 みりん　和風だし	小 627 26.6 2.3 中 800 34.6 3.3	**のりごはん 菅山小の5年生が育てたもち米を使って考えたメニューです**
		ほっけの干物	ほっけ			塩		
		赤じそあえ		***キャベツ　きゅうり*** あかじそ		塩		
		里芋のごまみそ煮	***とりにく*** みそ	***だいこん*** こんにゃく にんじん　さやいんげん	さといも　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　みりん 酒　和風だし		
		ヨーグルト	ヨーグルト					
11 月		有機米のごはん			***こめ***		小 635 26.2 2.0 中 877 35.1 2.9	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ　あぶら こむぎこ　でんぷん	塩　こしょう		
		きゅうりと大根のひたひた	***かつおぶし***	***だいこん　きゅうり***	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢 とうがらし		
		肉豆腐	***とうふ ぶたにく*** みそ	たまねぎ　***ねぎ*** こんにゃく　にんじん えのき	さとう　あぶら ごまあぶら	しょうゆ　酒 みりん　和風だし ***かつお節***		
12 火		黒米ごはん			***こめ　くろまい***	酒	小 639 26.9 2.0 中 806 33.1 2.4	**ビタミンの日**
		梅太郎丼の具	***ぶたにく***	たまねぎ　うめぼし しょうが　にんにく	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酒		
		小松菜ともやしのあえ物	のり	***こまつな　もやし*** にんじん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
		ビタミンB1たっぷりみそ汁	***とうふ ぶたにく*** みそ ***あぶらあげ***	***だいこん*** ほうれんそう えだまめ　***ねぎ***	***さつまいも***	***かつお節 さば節***		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。

※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

12月13日はビタミンの日です

1910年12月13日、牧之原市出身の鈴木梅太郎博士が「米ぬかからビタミンB1（博士は「オリザニン」と名付けた）を発見した」と学会で発表しました。この日を記念して、12月13日はビタミンの日とされました。

12日の給食はビタミンの日にちなんで、ビタミンＢ１が多く含まれる食べ物をたっぷり使った献立にしました。「梅太郎丼」は、梅太郎博士の卒業した東京大学の食堂で実際に出されているメニューです。ビタミンＢ１が豊富な黒米と豚肉を合わせ、梅太郎博士の名前にあやかって梅干しも入っています。

鈴木梅太郎博士

ビタミンＢ１の多い食べもの

ぶたにく

だいず

げんまい

うなぎ

ごま

たらこ

December

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　12月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
13 水	玄米パン			***パン　げんまい***		小 672 28.9 2.7 中 869 36.7 3.3	クリスマスメニュー
	チキンの照り焼き	***とりにく***	しょうが　にんにく	はちみつ	しょうゆ　みりん 酒		
	ブロッコリーサラダ		***ブロッコリー キャベツ*** ピーマン		ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	ポトフ	***とりにく***	***かぶ*** たまねぎ にんじん　ぶなしめじ	じゃがいも	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ワイン スープストック コンソメ　塩 こしょう		
	セレクト①チョコケーキ	ぎゅうにゅう たまご	こんにゃく	さとう　こむぎこ チョコレート　あぶら	ココア		
	セレクト②いちごケーキ	ぎゅうにゅう たまご	いちご	クリーム　さとう こむぎこ　あぶら			
	セレクト③3色デザート	とうにゅう かんてん	いちご	さとう　でんぷん			
14 木	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 672 24.9 2.4 中 879 31.3 3.1	相良小
	揚げぎょうざ	とりにく	キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが	こむぎこ　あぶら でんぷん　さとう	しょうゆ　塩		
	春雨サラダ		***もやし　きゅうり*** にんじん	はるさめ　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　酢		
	豆腐の中華煮	***とうふ ぶたにく***	はくさい　たまねぎ にんじん　たけのこ しいたけ　しょうが にんにく	でんぷん ごまあぶら　さとう	しょうゆ　酒 オイスターソース 中華だし　塩 ***ﾌｨｯｼｭｶﾙｼｳﾑ*** 豆板醤　こしょう		
15 金	おさくらごはん			***こめ***	しょうゆ　酒	小 654 29.0 2.5 中 812 35.5 3.2	地の神様の献立
	鯛の塩焼き	***たい***			塩　こうじ		
	大根なます		***だいこん*** にんじん	ごま　さとう	酢　塩		
	根菜の煮物	***とりにく*** ちくわ	たけのこ　こんにゃく ごぼう　にんじん さやいんげん しいたけ　しょうが	さといも　さとう あぶら	しょうゆ　みりん 酒		
	りんご		りんご				
18 月	マーガリンパン			***パン*** マーガリン		小 656 24.1 2.6 中 871 30.1 3.5	
	かぼちゃのミートグラタン	***ぶたにく*** チーズ	***かぼちゃ*** たまねぎ トマト　にんにく	マカロニ　あぶら	ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン 塩 こしょう		
	冬野菜のとろとろ煮	ツナ	はくさい　ほうれんそう にんじん	あぶら　でんぷん	コンソメ 塩　こしょう		
	いんげん豆のスープ	ベーコン	***だいこん チンゲンサイ*** にんじん	じゃがいも いんげんまめ	ガラスープ ワイン　コンソメ スープストック 塩　こしょう		

えらんだデザートをたべてください

チョコケーキ

いちごケーキ

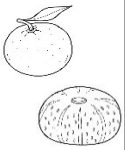
３色デザート

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

学校給食予定献立表

令和５年度　12月

牧之原市学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき 赤 おもに体を作るもと	緑 おもに体の調子を整えるもと	黄 おもにエネルギーのもと	調味料等	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	お知らせ 欠食校
19 火	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 617 20.1 2.1 中 793 25.2 2.7	菅山小 6年 赤松成瑠さん 作成献立
	黒はんぺんのお茶フライ	***くろはんぺん***	***ちゃ***	パンこ あぶら こむぎこ こめこ			
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		
	大根のみそ汁	***とうふ*** みそ わかめ	***だいこん*** たまねぎ にんじん ***ねぎ***		***かつお節*** ***さば節***		
	みかん		***みかん***				
20 水	中華麺			***ちゅうかめん***		小 629 23.4 3.0 中 790 28.5 3.5	
	しおラーメンスープ	***ぶたにく*** わかめ	***キャベツ*** ***チンゲンサイ*** にんじん ***ねぎ*** メンマ しょうが	ごまあぶら	しおラーメンスープ ガラスープ 酒 中華だし ***フィッシュカルシウム***		
	春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ ブイヨン 塩		
	ナムル		***もやし*** ***ほうれんそう*** にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
21 木	麦ごはん			***こめ*** むぎ		小 600 23.4 2.0 中 754 30.8 2.5	冬至の献立 
	たらのゆずみそ焼き	***たら*** ***みそ***	ゆず しょうが	さとう	酒 みりん		
	かぼちゃのそぼろ煮	***とりにく***	***かぼちゃ*** しょうが	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ みりん 酒		
	運のつく汁物	***とうふ*** ***くろはんぺん***	***だいこん*** れんこん ごぼう にんじん	ごまあぶら	しょうゆ 酢 酒 塩 かつお節 昆布		
	りんご		りんご				
22 金	あげパン	きなこ		***パン*** あぶら さとう	塩	中 871 36.1 3.5	相良小 菅山小
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	フレンチサラダ		***キャベツ*** ***きゅうり*** とうもろこし にんじん たまねぎ	オリーブオイル さとう	酢 塩 こしょう		
	生姜入りぽかぽかスープ	***とりにく***	はくさい たまねぎ ***チンゲンサイ*** にんじん えのき しょうが	でんぷん	ガラスープ スープストック ワイン コンソメ しょうゆ 塩		

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。
※材料は主原料のみ記載しています。食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。
※***太字***は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、１年で最も太陽の出ている時間が短くなる日です。昔の人は太陽の力が弱まると人間の運気も衰えると考えていたことから、冬至の日にかぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて幸運をよびこみ、無病息災（病気をしないで元気でいられること）を願う習慣が生まれました。給食では21日にゆずやかぼちゃを取り入れた冬至の献立を出します。お楽しみに！！