

平成31年 1月 学校給食献立表 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) 小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)	
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料			
		体をつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギーのものになる食品				
8 (火)	パンブキンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パン マーガリン さとう		勝間田小		
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩			
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ す			
	とうにゅういりポタージュースープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	あぶら クリーム	ベシメルソース がらスープ しお こしょう コンソメ			
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
	ぶりのみぞれに	ぶり	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん しお			
	れんこんサラダ		れんこん にんじん きゅうり ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ みりん ドレッシング			
	ななくさじる	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ ほうきさい きょうな せり ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし			
	みかん		みかん					
10 (木)	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい				
	しろみざかなとだいのあげに	ほき あおのり だいの		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酒			
	かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお			
	おしるこ			しらたまだんご あずき さらしあん さとう	しお			
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ				
	フィッシュナゲット	たちうお いか あじ いわし たら ぶり	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ワイン しお			
	やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	しお			
15 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン こめこ				
	コーヒーぎゅうにゅうのもの			コーヒーぎゅうにゅうのもの				
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん オリーブオイル	トマトピューレ ケチャップ りんごす しお			
	ビーフソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ピーマン	ビーフン あぶら	しょうゆ しお こしょう コンソメ			
16 (水)	かぶのポトフ	とりにく ウィンナー	かぶ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ	じゃがいも	スープストック がらスープ しお こしょう ワイン			
	～日本あじめぐり給食の日(広島県)～「もぶる」とは広島の方で「混ぜる」という意味があり、広島県大竹市で昔から食べられているご飯です							
	もぶりごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ くらまめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	こめ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん		624 25.1	
	こいわしのフリッター	いわし		こむぎこ でんぶん あぶら	ベーキングパウダー しお			
17 (木)	ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ みりん	78.6 30.2		
	すきやきに	ぶたにく やきとうふ	たまねぎ にんじん ほうきさい しろねぎ こんにゃく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん わふうだし			
	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん				
18 (金)	とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なた	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん みずあめ ごまあぶら さとう	しょうゆラーメンスープ しお とんこつラーメンスープ 酒 こしょう がらスープ オイスターソース	639 27.7 785 32.9		
	ポークパオズ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	しょうゆ しお こしょう			
	やさしいため	ウィンナー	こまつな エリンギ キャベツ にんじん	あぶら	しお こしょう コンソメ			
	～川崎小学校リクエスト給食～ ほんかんやフロッコリーなどの旬の食材や栄養バランスを意識した献立を考えてくれました。							
21 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ あぶら さとう	しお	703 24.9 873 29.8		
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	さとう パンこ でんぶん あぶら	しょうゆ しお			
	フロッコリーのしおゆで マヨネーズ		フロッコリー	マヨネーズ	しお			
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ	さといも	さばだし にぼしだし			
	ほんかん		ほんかん					
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		641 31.3 784 37.2		
	あじのしおこうじやき	あじ		さとう あぶら	こめこうじ しお			
	ひじきのいために	ひじき ぶたにく	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだし			
	おやこに	とりにく たまご ちくわ こおりとうふ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	あぶら さとう	わふうだし さとう しょうゆ 酒			
22 (火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン くるざとう		621 27.0 820 34.7		
	にくだんごのトマトソースあえ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	さとう あぶら でんぶん	しお ワイン ソース こしょう オレガノ ケチャップ			
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング			
	ふゆやさいのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ フロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら	ベシメルソース こしょう しお スーフストック がらスープ			

※ 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。★★★

平成31年 1月 学校給食献立表 牧之原市

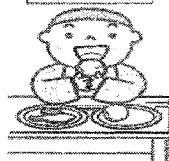
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校	
		体をつくるものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギーのものになる食品		中学校	
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	ちくわのごまあげ	ちくわ		こむぎこ でんぶん あぶら ごま		646	
	きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	27.9	
	とんじる ネーブル	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しろねぎ ネーブル	さといも	さばだし にぼしだし	802	
～ 全国学校給食週間 ～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。							
24 (木)	アップルパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	パン さとう		713	
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	しお こしょう オレガノ バジル ワイン	28.3	
	コーンポテト		とうもろこし パセリ	バター じゃがいも	しお こしょう		
	レタスとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	でんぶん あぶら みずあめ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	902	
	チャーフィタルト	ぎゅうにゅう たまご	ちゃ	さとう こむぎこ マーガリン	しお	34.5	
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		652	
	よしきちロquette	しらす	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶら	しお ブイヨン こしょう	22.2	
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな キャベツ もやし	アーモンド さとう	しょうゆ みりん	790	
だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 スープストック	26.0		
～ 住吉小学校リクエスト給食 ～ いちごや大根などの旬の食べ物を取り入れ、栄養バランスやいろどりを意識した献立を考えました。							
28 (月)	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし		こめ さとう	しお	620	
	ハムチーズフライ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら さとう	しお	22.9	
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし	792	
	かきたまじる	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ たけのこ ほうれんそう しいたけ にんじん	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	27.9	
29 (火)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちご	パン さとう		681	
	ウインナーのたまごまき	たまご ウインナー		でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ しお	27.6	
	コーンサラダ ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		きゅうり とうもろこし キャベツ		ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら じゃがいも	ケチャップ トマトピューレ ワイン しお ソース スープストック こしょう	806	
～ 自彊小学校リクエスト給食 ～ 地元の食材「しらす」を取り入れた献立を考えました。							
30 (水)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ キムチ	ごまあぶら おおむぎ こめ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	604	
	しらすいりぎょうざ	とりにく しらす ぶたにく	キャベツ ながねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ しお	23.1	
	にらともやしのサラダ	のり	にら もやし	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし		
	はるさめスープ	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ えのきたけ	はるさめ でんぶん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	764	
	ぼんかん		ぼんかん			28.0	
31 (木)	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		633	
	カレーなんぼんのつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな しょうが にんにく	でんぶん	カレーウ しお みりん しょうゆ かつおだし	29.5	
	ぐいりつつみやき	とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	さとう あぶら ごま	しょうゆ みりん しお	791	
いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ	36.0		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

明治22年



給食の始まりは、明治22年 山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子どものために無料で食事を提供したことからといわれています。

その後、戦争により中断されていた給食は、外国からの援助で再開されました。

昭和21年12月24日に新たに給食が始まったことから、この日を『学校給食感謝の日』としました。

しかし、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日を記念日とし、この1週間を全国学校給食週間として取り組んでいます。



「学校給食展」を開催します！

場所：吉田榛原学校給食共同調理場
日時：1月24日(木)・25日(金)10時～12時
内容：調理施設及び調理作業の見学
年表・写真パネルの展示
DVDの放映
学校給食の試食(10:30～)
給食レシピ紹介(レシピ集配付)
アンケートの記入

* 申込みは必要ありません。

