



令和3年度 7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	
(木)	1 せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		しお こしょう ケチャップ ワイン ソース	634 27.1	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		にんじん キャベツ きゅうり	す しょうゆ		
	ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ えのきたけ	スープストック しお こしょう しょうゆ	814 33.9	
	さくらんぼ			さくらんぼ			
(木)	2 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			636 24.2	
	あげぎょうざ	あぶら ラード こむぎこ さとう	とりにく	キャベツ しょうが にんにく	しょうゆ しお 酒		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	とうもろこし きゅうり	しょうゆ す しお	812 29.3	
	マーボーなす	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	なす たけのこ にんじん しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんにく	トウバンジャ しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ		
(月)	5 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			673 39.9	
	さけのしおやき		さけ		しお		
	きんぴらごぼう	ごまあぶら ごま 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 とうがらし わふうだし	826 47.1	
	こうやどうふのたまごとし	あぶら さとう	とりにく ちくわ ごおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	わふうだし しょうゆ 酒		
(火)	6 げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			627 25.4	
	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう あぶら	たまご ベーコン		かつおだし にぼしだし しょうゆ しお		
	アーモンドサラダ コールスロートレッシング	アーモンド		こまつな キャベツ もやし	ドレッシング	816 31.6	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシマルソース コンソメ しお こしょう がらスープ		
～ 行事食(たなばた) ～ 星の形をしたコロッケやデザート、汁物には星の形をした麩を入れて、たなばたをイメージしました。							
(水)	7 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644 22.8	坂部小
	ほしがたコロッケ	あぶら じゃがいも でんぶん さとう みずあめ こむぎこ パンこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しお		
	ぶたにくとたけのこのみそいため	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく みそ	たけのこ ビーマン にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒		
	たなばたじる	こむぎこ でんぶん さとう	たら とうふ	たまねぎ にんじん えのきたけ はねぎ	しょうゆ しお みりん こんぶだし かつおだし	824 27.5	
	たなばたデザート	みずあめ さとう	とうにゅう かんてん	なつみかん メロン			
～ 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使って「しらすスパゲティ」をつくりました。							
(木)	8 バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			633 31.1	よし吉
	ハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン しお		
	しらすいりスパゲティ	スパゲティ オリーブオイル	ベーコン しらすぼし	たまねぎ こまつな エリンギ パプリカ マッシュルーム にんにく	酒 コンソメ しお こしょう	830 40.0	
	コーンスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	スープストック しお こしょう しょうゆ がらスープ		
～ 日本&世界の味めぐり給食の日(青森県三戸町) ～ 牧之原市の友好都市である青森県の郷土料理「せんべい汁」と特産物のりんごを使ったデザートです。							
(金)	9 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			638 30.5	
	いかメンチ	こむぎこ さとう あぶら	いか たら	キャベツ たまねぎ にんじん	しお しょうゆ		
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ		
	せんべいじる	こむぎこ	とりにく	だいこん ごぼう にんじん しめじ ねぶかねぎ	しょうゆ みりん しお こんぶだし じゅうそう	775 35.6	
	りんごゼリー	さとう		りんご			
(月)	12 ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			630 23.3	
	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 チンゲンサイ ママ 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 オイスターソース こしょう 酒		
	はるまき	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ こなあめ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお		
	しおこんぶのそくせきつけ メロン	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな メロン	しょうゆ こんぶだし しお	800 28.1	
(火)	13 ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			613 31.0	住吉小
	アジのこうじつけやき		アジ		しお こうじ		
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	755 36.8	
	とうがんのうまに	あぶら でんぶん さとう	ぶたにく あつあげ	とうがん にんじん しめじ こんにやく ねぶかねぎ	しょうゆ みりん 酒 コンソメ		
～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 牧之原市で作られたお茶や小松菜を使って「お茶あげ」や「あえもの」をつくりました。							
(水)	14 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	665 27.3	
	くろはんぺんのお茶あげ	でんぶん こむぎこ あぶら	くろはんぺん	ちゃ			
	もやしとこまつなのあえもの	ごま さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし		
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく あつあげ	キャベツ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	857 34.9	
	ジュシーフルーツ			ジュシーフルーツ			

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



令和3年度 7月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

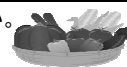
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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 は含まれ 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	
(水)	パン	パン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		626	
	とりにくのマーマレードやき	さとう みずあめ	とりにく	にんにく しょうが オレンジ なつみかん	しお こしょう ワイン しょうゆ	28.7	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ		きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう マヨネーズ	806	
	トマトとたまごのスープ	でんぶん あぶら	たまご	トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	がらスープ スープストック しお しょうゆ こしょう	35.4	
～ 行事食(土用の丑) ～ 7月28日の土用の丑にちなんで、静岡県産のうなぎを使ってちらしずしをつくりました。							
(金)	うなぎのちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう うなぎ こおりどうふ	たけのこ しいたけ えだまめ	酒 す しょうゆ しお わふうだし みりん	608	
	あつやきたまご	さとう あぶら	たまご		しょうゆ す さばだし こんぶだし しお	29.9	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	755	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにやく はねぎ	さばだし にぼしだし	35.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			693	
	とびうおフリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	とびうお		ベーキングパウダー しお	24.5	
	えだまめのしおゆで			えだまめ	しお		
(火)	なつやさいのカレー	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト なす ビーマン セロリ しょうが にんにく りんご	カレー こしょう カレールウ チャツネ ソース ワイン スープストック しお	859 29.3	
	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			611	
(火)	ピーマンのにくづめフライ	あぶら はんこ こむぎこ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン	しょうゆ みりん しお ビーフエキス こしょう	23.6	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし		825	
	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 エリンギ	ホワイトルーフ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	30.6	
(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			610	
	ビビンバ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ぜんまい しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 トウバンジャン	26.2	
	きりぼしだいこんサラダ ごまドレッシング			きりぼしだいこん きゅうり にんじん とうもろこし	ドレッシング		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	754 30.7	
(月)	れいとうフルーツ			パイン			
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627	
	シイラのチリソースあえ	でんぶん あぶら さとう	シイラ	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 しお チリソース	27.9	
	くきわかめサラダ	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング	776	
(火)	わふうたまねぎドレッシング			たまねぎ えのきたけ にんじん	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	32.6	
	かきたまじる	でんぶん	たまご かまぼこ わかめ	ほうれんそう			
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			606	
	ひじきいりしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく ひじき とりにく	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが	しょうゆ しお こしょう	26.5	
	きゅうりのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり	しょうゆ す とうがらし	766	
	はっぽうさい	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく いか うずらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	ちゅうかスープ オイスターソース 酒 しょうゆ こしょう しお	31.7	

※ 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。



★★★ 「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。 ★★★

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7/1~8/31は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症でなくなる方が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。熱中症を予防し、暑い夏を元気に過ごしましょう。

水分補給のポイント

水や茶葉を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いてなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、
入浴の前、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物をえらびましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など
体調が悪い

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪い時は、無理せずに休みましょう。