



令和3年度 3月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	小学校	
						エネルギーのもとになる食品	
1 (火)	～ 細江小学校 児童作成献立 ～ デザートに季節の食べ物を取り入れたり、みんなに人気のあるメニューを取り入れて献立を考えてくれました。						674 27.2
	わかめごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ギョウにゅう わかめ		しお		
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう		
	きゅうりだいこんのひたひた 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		
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ たまねぎ こんにゃく	さばだし にぼしだし	826 31.9	
	いちご			いちご			
2 (水)	～ 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。						603 28.5
	こめこバーガーパン ギョウにゅう	パン こめこ	ギョウにゅう				
	ハンバーグのデミグラスソース	さとう でんぶん じゃがいも あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しお		
	じゃこいりビーフソテー	ビーフン あぶら	ぶたにく しらすぼし	キャベツ もやし にんじん ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう 酒	798	
	レタスとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	レタス たまねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	スープストック しお こしょう がらスープ	36.6	
3 (木)	～ 桃の節句献立 ～ ひな祭りにちなんで、ちらし寿司や桃の節句デザートを取り入れました。						624 23.2
	ちらしずし ギョウにゅう	こめ さとう	ギョウにゅう こおりどうふ	たけのこ しいたけ かんぴょう にんじん	しょうゆ わふうだし す しお		
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおのり	しょうが	しお す		
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん		
	さわにわん		ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう えのきたけ はねぎ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	774 28.8	
	もものせつくデザート	さとう あぶら みずあめ	だいずこ とうにゅう	もも りんご			
4 (金)	ソフトめん ギョウにゅう	ソフトめん	ギョウにゅう			690 23.7	
	ナポリタンソース	あぶら さとう	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト ピーマン にんにく	トマトピューレ ワイン ソース ハヤシルウ ケチャップ スープストック しお こしょう		
	キャラメルポテト	さつまいも あぶら バター グラニューとう				842 29.0	
	ブロッコリーサラダ コールスロッドレッシング			ブロッコリー とうもろこし パプリカ	しお ドレッシング		
	～ ふるさと給食の日 「チャーフィンランチ」 ～ 「お茶揚げ」や「わらびもち」には、牧之原市で作られたお茶を使っています。						
7 (月)	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			648 22.8	
	くろはんべんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちや			
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし		
	レタス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	レタス たまねぎ にんじん はねぎ チンゲンサイ えのきたけ	がらスープ スープストック しょうゆ 酒 しお こしょう	824 29.1	
	おちやわらびもち	さとう でんぶん わらびこ	あおだいず かんてん	ちや			
8 (火)	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			697 23.1	
	いかフライ	あぶら パンこ こむぎこ	いか		しお こしょう		
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	864	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう チャツネ カレールウ ソース ワイン スープストック しお	27.8	
9 (水)	しょくパン ギョウにゅう チョコレートクリーム	パン みずあめ さとう	ギョウにゅう		ココア	669 30.8	
	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	しお こしょう バジル ワイン オレガノ		
	やさいのカレーソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン	カレーこ コンソメ しお こしょう	792	
	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	ベシメルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	36.1	
	～ 防災給食 ～ 災害や非常時に食べる防災食を取り入れ、防災や防災食について意識を高める献立を取り入れました。						
10 (木)	ぼうさいしょく ギョウにゅう	じゃがいも こめ あぶら こなあめ	ギョウにゅう	とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ トマト	カレーパウダー しお	620 23.3	
	しろみぎかなフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ほき		しお こしょう		
	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 にんじん ピーマン	しょうゆ こんぶだし しお	835	
	みだくさんみそしる	じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ しめじ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	27.5	
11 (金)	ミルクパン ギョウにゅう	パン マーガリン さとう	ギョウにゅう だしふんにゅう			652 29.4	
	ツナオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご まぐろ	たまねぎ	す しお こしょう		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	859	
	チリコンカーン	あぶら	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	ケチャップ ソース オレガノ パプリカ こしょう ワイン しお	37.2	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

3.11の教訓を糧に...

防災給食を実施します。



2011年3月11日 東日本大震災が起き、11年の時が過ぎました。東日本大震災以降も、地震や津波、台風や豪雨による水害、竜巻による突風等の自然災害がたくさん起きています。

学校給食でも、『災害時・非常時における食事』を取り入れ、災害時・非常時における食を経験し、防災や防災食への意識を高める機会を、吉田町は3月10日に、牧之原市は11日に設定しました。

今回、提供する「防災食(救急カレー)」は、数種類の野菜とご飯が入っていて、温めなくても食べることができます。また、食物アレルギーの表示が必要な28品目の食品を使用していないので、食物アレルギーを有する人も安心して食べることができるものです。

給食を通して、「防災」や「防災食」への意識を高めてもらいたいと思います。



令和3年度 3月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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	小学校	中学校		
		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					
～卒業・進級祝い献立～ 小学校6年生、中学校3年生の卒業、そして小学1年生から中学2年生までの進級をお祝いした献立です。									
(月)	14	せきはん ごましお ギョウにゅう あかうおのさいきょうやき	こめ もちこめ あずき ごま でんぶん さとう	ギョウにゅう あかうお みそ		しお 酒	654 30.5		
		きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	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 わふうだし みりん とうがらし		798	
		ちゃんこじる	でんぶん あぶら	ぶたにく あぶらあげ とりにく	キャベツ もやし まいたけ はねぎ にんじん しいたけ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん しお わふうだし かつおだし		35.9	
		おいおいデザート	さとう あぶら みずあめ	とくにゅう だいずこ	いちご				
		むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう					
(火)	15	むしぎょうざ もやしサラダ	さとう こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが もやし こまつな にんじん	しょうゆ しお しょうゆ すしお とうがらし	668 26.1		
		マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ たけのこ にんじん しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ	853 31.7		
		はまさきみかん			はまさきみかん				
		こくとうパン ギョウにゅう	パン こくとう	ギョウにゅう				663	
		にくだんごのトマトソースあえ	オリーブオイル さとう パンこ でんぶん	ぶたにく とりにく	ねぶかねぎ にんにく トマト たまねぎ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお	26.9		
(水)		ベーコンとなのはなのスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ なのはな エリンギ しめじ にんにく	コンソメ しお こしょう	884		
		はるキャベツのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりにく ギョウにゅう チーズ	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ しお ワイン こしょう	35.1		

※ 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。 ★★★



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまともとして、給食時間や日ごろの食生活を振り返ってみましょう。

□の中に「よくできた…○、時々できた…△、全然できなかった…×」を書き入れましょう。

給食時間を振り返って	給食当番の仕事をきちんとできた	前を向いて静かに食べた	食生活を振り返って	朝ごはんを毎日食べた	おやつは時間と量を決めて食べた
自分に必要な量を考えて食べることができた	感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた	時間内に食べ終わることができた	よくかんで食べることができた	脂肪分や塩分のとり過ぎに気をつけた	行事食や郷土料理に興味を持つことができた

○…10点、△…5点、×…0点として、採点してみよう！

何点でしたか？ できなかった項目は、これから意識して取り組んでみてください。

/100点



Let's Cooking



＜鶏肉のハーブ焼き＞

材料(4人分)
若鶏もも肉・・・1枚(70g程度の切り身4枚分)
【下味用】
塩・・・小さじ1/2 こしょう・・・少々
おろしにんにく・・・小さじ1/2
白ワイン・・・小さじ2 オイル・・・小さじ1/2
ドライバジル、ドライオregノ・・・少々

作り方

- 鶏肉は1枚を4つに切り、下味用の調味料で30分程度なじませておく。
- 200℃のオーブンまたは、オーブントースターで鶏肉を焼く。
※フライパンに油をひいて焼くこともできます。

～会計年度任用職員を募集しています!!～

一緒に給食を作ってみませんか？
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
Tel.0548-32-1750

