



令和3年度 3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	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			
～ 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。									
1	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			603	勝間田小 細小		
	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	とりこ 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	28.5			
	じゃこいりビーフンソテー	ビーフン あぶら	ぶたにく しらすまし	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			
	(火) 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			
～ 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。									
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	624	細小		
	ちくわのかおりあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおりの	しょうが	しお す	23.2			
	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				
	(水) 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			
3	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		28.8			
	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 だっしふんにゅう			652	細小		
	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	29.4			
	(木) いそべポテト	じゃがいも	あおりの		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 チリミックス こしょう ワイン しお	37.2				
4	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			668	細小		
	むしぎょうざ	さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とりこ だいずこ	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお	26.1			
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す しお とうがらし				
	(金) マーボーどうふ	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			
7	はまさきみかん			はまさきみかん		31.7			
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			661	川小		
	とりそばろごはんのぐ	さとう あぶら	とりこ たまご	しょうが グリンピース	しょうゆ 酒 しお	23.8			
	(月) なのはなイリポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		とうもろこし なのはな にんじん	しお こしょう	761			
はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	27.0				
8	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	川小		
	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 とりこ	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			
	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			
	(火) はるキャベツのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりこ 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			
～ 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。									
9	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			648	川小		
	くろはんべんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんべん	ちや		22.8			
	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				
	(水) レタスとにくだんごのスープ	でんぶん あぶら	ぶたにく とりこ	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			
10	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		29.1			
	～ 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。								
	せきはん ごましお ギョウにゅう	こめ もちこめ あずき ごま でんぶん	ギョウにゅう		しお	654	川小		
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		酒	30.5			
(木) 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 とりこ	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				
11	おいおいデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう だいずこ	いちご					
	～ 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。								
	ぼうさいしよく 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	川小		
	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	23.3			
(金) 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				

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

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、吉田市は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。

3.11の教訓を糧に...

防災給食を実施します。





令和3年度 3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			
14	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				
	いかフライ	あぶら パンこ こむぎこ	いか		しお こしょう	697 23.1	
	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		
(月)	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 カレーパウダー ソース ワイン スーパーストック しお	864 27.8	
15	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう				
	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 スーパーストック しお こしょう	690 23.7	
	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	
(火)	ブロッコリーサラダ コールスロードレッシング			ブロッコリー とうもろこし パプリカ	しお ドレッシング		
～ 細江小学校 児童作成献立 ～ テ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。							
16	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	674 27.2	川小
	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		
	きゅうりと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	
(水)	いちご			いちご			

※ 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。 ★★★



給食&食生活を振り返ろう

この1年のまとめとして、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たことができた	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！

/100点

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。



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 オリーブオイル・・・小さじ1/2

ドライバジル、ドライオregノ・・・少々

作り方

① 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。

② 200℃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

TEL0548-32-1750

