

令和4年度10月 学校給食献立表<A> 吉田町

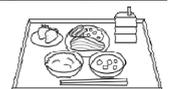
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				おまな調味料	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	小中学校			
		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				
<p>～ふるさと給食の日「よし言ランチ」～ あつやきたまごには、吉田漁港で水揚げされたしらすを使っています。</p>								
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651		
	しらすいりあつやきたまご	あぶら さとう でんぶん	たまご しらす		かつおこんぶだし すしお しょうゆ みりん	24.2		
	きりほしたいこのごまぜあえ	ごま さとう		きりほしたいこん きゅうり もやし	しょうゆ す	800		
	にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	28.3		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650		
	えびしゅうまい	ラード でんぶん さとう こむぎこ	えび たら だいずこ	たまねぎ	しお ほたてだし	24.9		
	はるさめサラダ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す	821		
	マーボー豆腐	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん にんにく ねぶかねぎ しょうが しいたけ	トウバンジャン 酒 しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ	30.2		
<p>～ 行事食(目の愛護デー)～ レバーやブルーベリー、ほうれんそう、にんじんなど目によい食べ物を取り入れました。</p>								
(木)	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	654		
	レバーいりメンチカツ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん あぶら	とりにく とりレバー	たまねぎ	しお カレーこ	23.3		
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	802		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぶかねぎ	しお しょうゆ たらスープ ちゅうかスープ	27.2		
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー				
(金)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			674		
	ポテトカップグラタン	じゃがいも こめこ さとう みずあめ あぶら	とうにゅう おから	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお	26.2		
	かいそうサラダ		かいそう	もやし きゅうり	ナムルドレッシング	898		
	ナムルドレッシング							
チリコンカーン	あぶら	ぶたにく チーズ だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく	ケチャップ ソース オレガノ しょうゆ チリコン しょうゆ ワイン	33.1			
(火)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ たら キムチ	しお 酒 しょうゆ しょうゆ ちゅうかスープ	633		
	たちうおフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	たちうお		しお しょうゆ	23.5		
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお しょうゆ	782		
	あつあげのみそしる		あつあげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	27.9		
(水)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			682		
	ガーリックレモンチキン		とりにく	にんにく レモン	ワイン しょうゆ しょうゆ しょうゆ	29.7		
	ビーフソテー	あぶら ビーフ	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん ピーマン エリンギ	コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ	896		
	こまつなのクリームスープ	あぶら	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	ホワイトルーフストック ワイン しお しょうゆ たらスープ	37.0		
<p>～日本味めぐり給食の日(福岡県)～ 福岡県の郷土料理である「筑前煮」や「だご汁」をとりいれました。</p>								
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			676		
	いかフライ	パンこ こむぎこ あぶら	いか		しお しょうゆ	28.7		
	ちくぜんに	ごまあぶら さとう	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん さやいんげん しいたけ こんにゃく	酒 しょうゆ みりん わふうだし	838		
	だごじる	すいとん	ぶたにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ しょうゆ かつおだし	34.1		
(金)	アップルパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	りんご		623		
	にくだんごのトマトソースかけ	あぶら さとう パンこ でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ トマトビュール ソース ワイン しょうゆ しょうゆ	24.0		
	キャベツサラダ	あぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	835		
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん	コンソメ しょうゆ しょうゆ しょうゆ たらスープ	31.4		
(月)	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ぎゅうにゅう		酒 しょうゆ	704		
	しろみずかなのカレーマリネ	あぶら さとう でんぶん	ホキ	たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ	32.1		
	もやしチャンプルー	ごまあぶら さとう	とうふ ワインナー たまご	もやし ビーマン	しょうゆ しょうゆ わふうだし	854		
	イナムルチ		ぶたにく かまぼこ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく しいたけ はねぎ	かつおだし	38.0		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			637		
	とりそぼろ	さとう あぶら	とりにく たまご	えだまめ	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	26.8		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しょうゆ す しょうゆ	785		
	けんちんじる	ごまあぶら でんぶん さといも	とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう はねぎ	しょうゆ みりん しょうゆ こんぶだし かつおだし	31.7		
(水)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			596		
	ハムチーズフライ	さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお	24.2		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	しお しょうゆ ドレッシング	813		
	イタリアンドレッシング							
ミネストローネスープ	じゃがいも さとう	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ しょうゆ しょうゆ たらスープ	31.6			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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。 ★★★

令和4年度10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 エネルギーのもとになる食品	あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	おもな調味料		
~ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」~ 牧之原市産の茶を使って黒はんぺんのお茶揚げを作りました。							
(木)	20	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	654
		くろはんぺんのおちやあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんぺん	ちゃ		24.7
		かふうあえ	ごまあぶら マロニー さとう		ほうれんそう もやし	しょうゆ す	835
		ぶたにくとだいごんのいために	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	しょうが にんにく だいごん にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ 酒 スープストック	30.7
(金)	21	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			649
		ミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく りんご	ハヤシウ デミグラスソース ソース トマトピューレ こしょう ケチャップ コンソメ	24.4
		おにまん	さつまいも こむぎこ ラード さとう			しお ベーキングパウダー	794
		もやしサラダ	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり とうもろこし	しょうゆ す しお とうがらし	29.3
(月)	24	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			683
		あきのカレー	あぶら さつまいも	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しめじ エリンギ まいたけ にんにく	カレールー ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメ がらスープ	26.4
		にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお かつおだし こんぶだし す	823
		こまつなともやしのサラダ	さとう ごまあぶら ごま	のり	もやし こまつな	しょうゆ す わふうだし	29.8
~榛原中学校リクエスト給食~ 人気のある「鶏肉のから揚げ」や「きゅうりとだいごんのひたひた」を取り入れて栄養バランスのよい献立を考えてくれました。							
(火)	25	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			714
		とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	酒 しお こしょう	27.7
		きゅうりとだいごんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいごん	す とうがらし しょうゆ	872
		とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しめじ こんにゃく	さばだし にぼしだし	32.1
(水)	26	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			619
		トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ ピーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお 酒 こしょう スープストック	27.2
		マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう	802
		チンゲンサイ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	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ がらスープ	33.9
(木)	27	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			690
		さばのみそに	さとう でんぶん	さば みそ			29.6
		ゆかりあえ	ごま さとう		きゅうり キャベツ あかしそ	しお うめず	853
		いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なたまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	35.2
(金)	28	パンブキンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ		672
		とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	しょうが	しょうゆ ケチャップ ソース	27.3
		やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし	コンソメ しお こしょう	883
		マセダンスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	34.3
(月)	31	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653
		ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	ねぶかねぎ たまねぎ にんにく しょうが りんご	しょうゆ トウバンジャン	29.5
		きりほしだいごんのナムル	ごまあぶら ごま		きりほしだいごん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	803
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	とりにく たまご とうふ	たまねぎ はねぎ とうもろこし しいたけ	ちゅうかスープ がらスープ しお しょうゆ こしょう	34.4

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

~ 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