



令和4年度 1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	
10 (火)	～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」を使ったコロッケを取り入れた献立です。						
	アップルパン ギゆうにゅう	パン さとう	ギゆうにゅう	りんご		683	
	しらすいりコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん あぶら	しらす	たまねぎ	しお こしょう	24.8	
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう コンソメ	893	
11 (水)	ふゆやさいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく ギゆうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー はくさい カリフラワー	ホワイトルウ しお こしょう がらすूप ワイン スープストック	33.9	
	～行事食：七草献立～ 1月7日は人日の節句「七草」です。この七草にちなんで、七草汁を献立に取り入れました。						
	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			693	
	とうふステーキのそぼろみそあんかけ	さとう でんぶん あぶら	とうにゅう ぶたにく みそ	しょうが こんにやく	しょうゆ 酒 しお	27.1	
12 (木)	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう にんじん もやし	しょうゆ す		
	ななくさじる		とりにく あぶらあげ	にんじん だいこん かぶ はくさい こまつな ねぶかねぎ せり	しょうゆ しお かつおだし	872	
	おちやわらびもち	さとう でんぶん わらびこ	だいず かんてん	ちゃ		32.5	
	ロールパン ギゆうにゅう	パン	ギゆうにゅう			622	
13 (金)	チーズオムレツ	さとう でんぶん あぶら	たまご チーズ		す しお	29.3	
	いそべボテ	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	807	
	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	オレガノ チリックス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお	36.4	
	～住吉小学校リクエスト給食～ 吉田町特産の旬のレタスを使ったチャーハンを取り入れた献立を考えてくれました。						
14 (土)	レタスチャーハン ギゆうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギゆうにゅう ベーコン	レタス にんじん はねぎ しょうが	しお 酒 こしょう コンソメ	632	
	あげぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら ラード あぶら	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう イワシだし	22.5	
	はるさめサラダ	はるさめ ごま さとう ごまあ ぶら		きゅうり ほうれんそう もやし	しょうゆ す しお		
	わかめスープ		とりにく たまご わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぶかねぎ	しょうゆ オイスターソース しお こしょう がらすूप ちゅうかスープ	800	
15 (日)	りんご			りんご		26.9	
	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			621	
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく だいず たら	たまねぎ	しょうゆ しお	27.2	
	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	783	
16 (月)	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 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	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ	33.5	
	バーガーパン ギゆうにゅう	パン	ギゆうにゅう			644	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しお	25.9	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	846	
17 (火)	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	スープストック しお こしょう がらすूप	33.2	
	むぎごはん のりふりかけ ギゆうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ギゆうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	628	
	かきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	だいず	ごぼう たまねぎ にんじん	しお	22.2	
	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	しょうゆ	774	
18 (水)	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく はねぎ	さばだし にぼしだし	26.1	
	マーガリンパン ギゆうにゅう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゅう			624	
	ホキのバジルソースやき		ホキ		しょうゆ みりん バジル	27.9	
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	836	
19 (木)	やさいのようふうに	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 チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらすूप	34.9	
	むぎごはん ギゆうにゅう	こめ おおむぎ	ギゆうにゅう			665	
	とりにくとレバーのなんぼんづけ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ す とうがらし	24.5	
	はりはりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	820	
20 (金)	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	チンゲンサイ にんじん はくさい たけのこ しいたけ	がらすूप しょうゆ 酒 しお ちゅうかスープ こしょう	28.5	

※ 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 1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			
23 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			679	23.5
	ひれかつ	パンこ こむぎこ あぶら	ぶたにく たまご		しお	23.5	
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング	865	
	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 セロリー しょうが にんにく	チャツネ ソース ワイン しお カレーウ カレーこ こしょう スープストック	29.6	
24 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			605	28.1
	カレイのレモンソースかけ	でんぶん あぶら さとう	かれい	たまねぎ レモンかじゅう	しょうゆ	28.1	
	ブロッコリーサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー パプリカ とうもろこし	しお こしょう		
	こまつな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 こまつな えのきたけ	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ がらスープ	788	
25 (水)	～行事食：学校給食週間(郷土食献立)～静岡県の郷土料理「さくらごはん」「しずおかおでん」を取り入れました。						30.2
	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	642	
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶだし	25.4	
	ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり しそ	しお うめず	801	
26 (木)	しずおかおでん	じゃがいも さとう	ぶたにく こんぶ さつまあげ くろはんぺん	こんにゃく だいこん にんじん	わふうだし しょうゆ みりん	30.2	
	～「チャーフィンランチ」～ 牧之原市で作られたお茶を使った「鶏肉の緑茶風味焼き」を取り入れました。						37.8
	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			677	
	とりにくのりよくちやふうみやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく ちや	しお こしょう ワイン	30.8	
ペンネのトマトソースあえ	ペンネ あぶら さとう	ウインナー	トマト エリンギ たまねぎ ピーマン にんにく	ケチャップ ソース ワイン コンソメ しお こしょう	861		
27 (金)	かぶのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ しお こしょう スープストック ワイン がらスープ	37.8	
	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう		しお	630	26.3
	フィッシュナゲット	さとう でんぶん ラード こむぎこ あぶら	たちうお いか あじ いわし たら だいず	たまねぎ しょうが	ワイン しお こんぶだし	26.3	
	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		
すきやき	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	803		
30 (月)	はれひめ			はれひめ		32.2	
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			663	30.5
	さばのしおこうじやき	こうじ	さば		しお	30.5	
	カラフルあんかけだいこん	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん えだまめ パプリカ	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし	814	
レタスのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	レタス たまねぎ にんじん はねぎ	さばだし にぼしだし	35.8		
31 (火)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			634	29.7
	カレーなんばんつゆ	でんぶん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが にんにく	カレールウ カレーこ みりん しお しょうゆ かつおだし	29.7	
	ちくわのいそべあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ あおのり			774	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	36.2	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

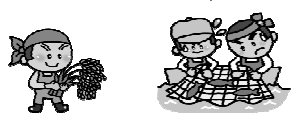
1月24日～30日は「全国学校給食週間」

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現・市)で始まったとされます。今のような形の学校給食は、昭和21年12月から始まりまし。昭和29年(1946年)には「学校給食法」が制定されて、法的な根拠も明確になり、教育活動として実施されています。

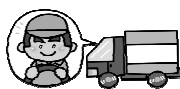
感謝して食べよう

みなさんのもとに給食がとどくまでに、たくさんの方がかかわってます。

● 田んぼや畑、海や牧場で働く人



● 食べ物を運ぶ人



● お店の人



● 給食をつくる人



● 準備をする人



日本で最初の給食



おにぎり さけのしおやき
さい(やさい)のつけもの

昭和の時代のなつかし給食



あげパン・くじらのたつたあげ・
カレースチュー

★ 会計年度任用職員を募集しています ★

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