

令和4年度 2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	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	
(水)	1 げんまいパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツサラダ かぶのポトフ	パン げんまい あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ ごま さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぜらチン たまご ウインナー	 たまねぎ キャベツ きゅうり もやし かぶ たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ チンゲンサイ	 ソース しょうゆ しお しょうゆ す スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	653 23.4 873 30.0	
	～行事食：節分献立～ 節分にちなんで、いわしと節分豆を献立に取り入れました。						
	2 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに きんぴらごぼう みそけんちんじる せつぶんめ	こめ さとう ごまあぶら ごま さとう さといも ごまあぶら 	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ とりにく とうふ あぶらあげ みそ だいず	 うめ しょうが ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん わふうだし とうがらし さばだし にぼしだし	650 31.3 801 36.9	
	～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、とりにくのお茶揚げを作りました。						
(金)	3 しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりにくのお茶揚げ もやしサラダ はくさいのクリームスープ	パン みずあめ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく  ベーコン ぎゅうにゅう	いちご ちゃ にんにく もやし きゅうり にんじん はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし まいたけ	 ワイン しお こしょう しょうゆ す しお とうがらし ホワイトルウ スープストック しお こしょう ワイン がらスープ	693 27.5 842 32.2	
	6 ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ やさいのナムル ワンタンスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご ほうれんそう もやし にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ	しょうゆ トウバンジャン しょうゆ しお しょうゆ がらスープ 酒 ちゅうかスープ こしょう	635 28.1 784 32.9	
	7 ごはん ぎゅうにゅう いかフライ ゆかりあえ ぶたにくとだいごんのいために	こめ あぶら パンこ こむぎこ さとう あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あつあげ	 しょうが にんにく だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく	しお こしょう しお うめず しょうゆ 酒 スープストック	650 25.6 804 30.5	
	8 バーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグ いそペポテ やさいスープ チョコレートデザート	パン さとう でんぶん あぶら じゃがいも ごま さとう こめこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あおのり ベーコン とうにゅう	 たまねぎ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ	ケチャップ ソース ワイン しお しお こしょう しょうゆ がらスープ しお コンソメ こしょう ココア	647 24.8 832 31.5	
(木)	9 さくらごはん ぎゅうにゅう さばしおこうじやき コーンときゅうりのすのもの こまつなのみそしる	こめ さとう さとう さとう	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ	 しょうが きゅうり とうもろこし しょうが こまつな たまねぎ だいこん えのきだけ はねぎ	しょうゆ さけ しお しお こうじ しょうゆ す しお さばだし にぼしだし	653 28.1 806 33.4	
	～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。						
	10 うどん ごもくうどんつゆ しらすのかきあげ きりぼしだいごんのごまずあえ	うどん でんぶん あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ しらす だいず 	にんじん こまつな ねぶかねぎ まいたけ ししいたけ にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ きりぼしだいごん ほうれんそう もやし	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし しお しょうゆ す	672 30.3 823 36.0	
	～勝間田小学校リクエスト給食～ 人気のメニューを組み合わせ、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。						
(月)	13 わかめごはん ぎゅうにゅう ハムチーズフライ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ りんご	こめ おおむぎ あぶら あぶら パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん 	ぎゅうにゅう わかめ ハム チーズ とりにく りんご	 しょうゆ もやし きゅうり にんじん たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しょうが	しお しお こしょう しょうゆ す しお とうがらし しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	627 19.8 810 24.3	
	14 むぎごはん はるまき しおこんぶのそくせきづけ マーボーだいごん	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ ごま さとう ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ とうふ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん しょうが にんにく ししいたけ	しょうゆ しお しお しょうゆ こんぶだし トウバンジャン しょうゆ 酒 オスターソース ちゅうかスープ	694 23.2 873 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。

※ 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 2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		
(水)	15 ロールパン ギョウにゅう コーヒー ギョウにゅうのもと とりにくのハーブやき	パン さとう	ギョウにゅう		コーヒー	633 27.8	
	スパゲッティソテー	スパゲッティ あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ にんにく	しお こしょう オレガノ パジル ワイン ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう コンソメ しょうゆ こしょう しお がらスープ ワイン	817 34.6	
	マセドアンスープ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん			
	16 ごはん ギョウにゅう ドライカレー	ごはん	ギョウにゅう			652 24.2	
(木)	ポテトサラダ マヨネーズ	あぶら こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく レーズン	オールスパイス カレーこ しお ケチャップ ソース ワイン	801 28.3	
	わかめスープ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん こまつな もやし ねぶかねぎ 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 しお		
	17 ミルクパン ギョウにゅう にくだんごのトマトソースかけ ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング やさいのようふう	パン マーガリン さとう あぶら さとう パンこ でんぶん	だっしふんにゅう ギョウにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん だいこん	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお ドレッシング スープストック こしょう しお がらスープ	650 24.0 886 32.0	
～ふじっぴー給食～ 吉田町・牧之原市で作られているレタスをはじめ、かつおなど静岡県産の食材をたくさん使った献立です。							
(月)	20 うめごはん ギョウにゅう かつおとだいずのみそがらめ かふうあえ レタスとたまごのスープ ぼんかん	こめ おおむぎ でんぶん でんぶん あぶら さとう マロニー さとう ごまあぶら でんぶん	ギョウにゅう かつお だいず みそ たまご	うめ ほうれんそう もやし にんじん レタス たまねぎ えのきたけ とうもろこし	しお こんぶだし みりん 酒 しょうゆ しょうゆ す しお ちゅうかスープ こしょう しお がらスープ ぼんかん	673 29.5 822 34.7	
	21 ごはん ギョウにゅう ポークカレー にたまご かいそうサラダ ナムルドレッシング	こめ じゃがいも あぶら さとう	ギョウにゅう ぶたにく チーズ たまご かいそう		たまねぎ にんじん トマト セロリ しょうが にんにく りんご しょうゆ しお ドレッシング	665 25.0 808 28.5	
	22 ツイストパン ギョウにゅう ポテトカップグラタン ピーマンソテー チリコンカーン	パン あぶら じゃがいも こめこ さとう みずあめ ピーマン あぶら あぶら	ギョウにゅう おから とうにゅう ベーコン だいず ぶたにく チーズ	かぼちゃ たまねぎ キャベツ もやし エリンギ ビーマン たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ にんにく	しお コンソメ しょうゆ しお こしょう ケチャップ ソース オレガノ パセリ ワイン こしょう しお	674 25.9 895 32.6	中央小
	24 ロールパン ギョウにゅう ツナオムレツ ごぼうサラダ ごまドレッシング ハヤシチュー	パン さとう マヨネーズ でんぶん あぶら さとう あぶら じゃがいも	ギョウにゅう たまご まぐろ ぶたにく	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ にんじん まいたけ セロリ にんにく	しお こしょう す しょうゆ みりん ドレッシング こしょう ハヤシラーク ケチャップ オールスパイス がらスープ スープストック ワイン ソース しお	610 23.2 804 29.9	
～日本味めぐり給食の日(大分県)～ 大分県の郷土料理である「とり天」や「だんご汁」を取り入れました。							
(月)	27 ごはん ギョウにゅう とりてん いそかあえ だんごじる	こめ あぶら さとう こむぎこ でんぶん さとう さといも すいとん	ギョウにゅう とりにく のり ぶたにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぶかねぎ	しょうゆ 酒 しお しょうゆ しょうゆ しお かつおだし	694 33.2 853 39.2	
	～細江小学校リクエスト給食～ 人気のある「キムチチャーハン」や「揚げぎょうざ」を取り入れた献立を考えました。						
	28 キムチチャーハン ギョウにゅう あげぎょうざ きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし とんじる ヨーグルト	こめ おおむぎ ごまあぶら でんぶん さとう こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さといも さとう	ぶたにく ギョウにゅう ぶたにく かつおぶし ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ だっしふんにゅう ゼラチン かんてん	にんじん たけのこ くら キムチ キャベツ たまねぎ にら しょうが きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	しょうゆ ちゅうかスープ こしょう しお 酒 しょうゆ しお しょうゆ す とうがらし さばだし にぼしだし	657 26.9 814 31.3	

大豆のよさを見よう！

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……………貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……………丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……………疲労回復効果
- 食物繊維……………便秘予防
- 大豆イソフラボン……………骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……………便秘予防
- サボニン……………抗酸化作用*
- レシチン……………動脈硬化予防*

※大豆における有効性については、大豆成分情報があります。

栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう！

～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