

令和4年度 2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			
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	
	ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご	しょうゆ トウバンジャン	28.1	
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	784	
	ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	こまつな キャベツ たまねぎ しいたけ	しお しょうゆ がらスープ 酒 ちゅうかスープ こしょう	32.9	
～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。							
(木)	しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		693	
	とりにくのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	ちゃ にんにく	ワイン しお こしょう	27.5	
	もやしサラダ	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	842	
	はくさいのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし まいたけ	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	32.2	
～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。							
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650	
	いわしのうめ	さとう	いわし	うめ しょうが	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	31.3	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	801 36.9	
	みそけんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし		
	せつぶんまめ		だいず				
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650	
	いかフライ	あぶら パンこ こむぎこ	いか		しお こしょう	25.6	
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり キャベツ しそ	しお うめず	804	
	ぶたにくとだいこんのいために	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 だいこん 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	30.5	
(火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			647	
	ハンバーグ	さとう でんぶん あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン しお	24.8	
	いそベポテト	じゃがいも ごま	あおのり		しお こしょう	832 31.5	
	やさいスープ		ベーコン	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん まいたけ	しょうゆ がらスープ しお コンソメ こしょう		
	チョコレートデザート	さとう こめこ あぶら	とうにゅう		ココア		
～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。							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			694	
	とりてん	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	しょうゆ 酒 しお	33.2	
	いそかあえ	さとう	のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	853	
	だんごじる	さといも 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 しお かつおだし	39.2	
(木)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			653	
	メンチカツ	あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	とりにく ぶたにく セラチン たまご	たまねぎ	ソース しょうゆ しお	23.4	
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり もやし	しょうゆ す	873	
	かぶのポトフ	じゃがいも	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん エリンギ まいたけ チンゲンサイ	スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	30.0	
(金)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ しお	653	
	さばしおこうじやき		さば		しお こうじ	28.1	
	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 しお	806	
	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ だいこん えのきだけ はねぎ	さばだし にぼしだし	33.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			652	
	ドライカレー	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	オールハイス カレーこ しお ケチャップ ソース ワイン	24.2	
	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 こしょう	801	
	わかめスープ		とりにく とうふ わかめ	こまつな もやし ねぶかねぎ えのきだけ	しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ しお	28.3	
(火)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー	633	
	コーヒーぎゅうにゅうのもと 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 オレガノ バジル ワイン	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	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	817	
	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	コンソメ しょうゆ こしょう しお がらスープ ワイン	34.6	

※ 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＜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 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			
15 (水)	むぎごはん	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			694	
	はるまき	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	しょうゆ しお	23.2	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ こんぶだし	873	
	マーボーだいこん	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 ねぶかねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ	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	27.5	
16 (木)	ミルクパン ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			650	
	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 にんにく トマト	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しょうゆ しお	24.0	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング	886	
	イタリアンドレッシング			たまねぎ にんじん だいこん	スープストック ごしょう しお がらスープ	32.0	
～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。							
17 (金)	わかめごはん ギゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ		しお	627	
	ハムチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ	ハム チーズ		しお ごしょう	19.8	
	もやしのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	810	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお ごしょう がらスープ	24.3	
	りんご			りんご			
20 (月)	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641	
	ツナオムレツ	さとう マヨネーズ でんぶん あぶら	たまご まぐろ	たまねぎ	しお ごしょう す	20.8	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	803	
	ハヤシシチュー	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん まいたけ セロリ にんにく	ごしょう ハヤシルーが けちつ 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	25.2	
～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。							
21 (火)	うどん	うどん	ぎゅうにゅう			672	川崎小
	ごもくうどんつゆ	でんぶん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな ねぶかねぎ まいたけ しいたけ	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし	30.3	
	しらすのかきあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	しらす だいず 	にんじん ごぼう たまねぎ はねぎ もやし	しお	823	
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	しょうゆ す	36.0	
～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。							
22 (水)	うめごはん ギゅうにゅう	こめ おおむぎ でんぶん	ぎゅうにゅう	うめ	しお こんぶだし	673	川崎小
	かつおのだいずのみそがらめ	でんぶん あぶら さとう	かつお だいず みそ		みりん 酒 しょうゆ	29.5	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す しお	822	
	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 えのきたけ とうもろこし	ちゅうかスープ ごしょう しお がらスープ	34.7	
～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てくれました。							
24 (金)	キムチチャーハン ギゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぶたにく ギゅうにゅう	にんじん たけのこ なら キムチ	しょうゆ ちゅうかスープ ごしょう しお 酒	657	川崎小
	あげぎょうざ	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しょうゆ しお	26.9	
	きゅうりど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	814	
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	31.3	
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ぜうテン かんでん				
27 (月)	ごはん ギゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			665	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	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	ごしょう カレールウ しお チャツネ スープストック ソース ワイン カレーこ	25.0	
	にたまご	さとう	たまご		しょうゆ しお	808	
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	キャベツ もやし	ドレッシング	28.5	
28 (火)	ツイストパン ギゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			674	
	ポテトカップグラタン	あぶら じゃがいも こめこ さとう みずあめ	おから とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	しお	25.9	
	ピーマンソテー	ピーマン あぶら	ベーコン	キャベツ もやし エリンギ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお ごしょう	895	
	チリコンカン	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 トマト パセリ にんにく	ケチャップ ソース オレガノ パセリ ワイン ごしょう しお	32.6	

大豆のよさを児童そう！

大豆の立派な豆は、日本でも古くから利用されてきた食糧の一つです。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
 - サポニン……………抗酸化作用
 - レシチン……………動脈硬化予防
- ※大豆には有効成分以外にも、さまざまな成分が含まれています。

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