



令和4年度 3月 学校給食献立表 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

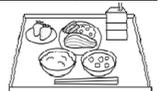
日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) (学年欠食 たんぱく質(g))	欠食校 (学年欠食 は含まれ ません)	
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料			
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品				
(水)	1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605 27.8	細江小	
	ぶたにくのしょうがいため	あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん			
	はりはりづけ	ごま ごまあぶら さとう		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	す しょうゆ	754 32.5		
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし			
(木)	2	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		622 28.2	細江小	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース ワイン しお こしょう			
	やさしいソーテー	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん エリンギ とうもろこし	コンソメ しお こしょう	805 34.9		
	こまつなとたまごのスープ	でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ			
~自彊小学校リクエスト給食(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が取り入れられた献立です。								
(金)	3	ちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう こおりとうふ	たけのこ しいたけ にんじん	しょうゆ わふうだし す しお	649 18.0	細江小
	はるまき	こむぎこ みずあめ でんぷん さとう はるさめ あぶら	ぶたにく だいち	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうゆ しお			
	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			
	はるさめスープ	はるさめ でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	804 21.3		
	もものせつくデザート	さとう あぶら みずあめ	だいち とうにゅう	もも りんご				
(月)	6	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		632 26.0		
	えびしゅうまい	パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ	えび たら	たまねぎ	しお ホタテだし			
	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	802 31.6		
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	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			
(火)	7	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう		682 26.7		
	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 マッシュルーム	ハヤシルウ 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 ベジマメルソース			
	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				835 32.2		
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング			
いちご			いちご					
~ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」~ 牧之原市産のお茶を使ったメニューです。								
(水)	8	きつねごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ	しょうゆ しお 酒 みりん わふうだし	601 27.4	川崎小
	ちくわのおちゃあげ	あぶら こむぎこ でんぷん	ちくわ	ちゃ				
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す			
	たぬきじる	でんぷん	さつまあげ	こんにやく ごぼう だいこん はねぎ にんじん えのきたけ しょうが	かつおだし しょうゆ しお	749 33.7		
	デコボン			デコボン				
~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。								
(木)	9	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		665 31.5		
	ハンバーグ	さとう でんぷん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン しお			
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	しらすぼし ベーコン	たまねぎ こまつな エリンギ にんにく マッシュルーム パプリカ	酒 コンソメ しお こしょう	876 39.8		
	はるキャベツのクリームスープ	あぶら おおむぎ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトルウ こしょう ワイン スープストック がらスープ しお			

※ 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。 ★★★





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) 小学校 中学校	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					
～ 行事食 卒業・進級祝い献立 ～ 小学6年生、中学3年生の卒業と 小学2年生から中学2年生までの進級をお祝いした献立です。									
(金)	10	せきはん ごましお ぎゅうにゅう とりにくのからあげ なのはないりおひたし かつおぶし	こめ もちごめ あずき ごま でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし	みどり しょうが こまつな なのはな もやし	しお 酒 しお しょうゆ しょうゆ わふうだし	691 29.8		
	だいこんのみそしる おいらいデザート	じゃがいも さとう あぶら みずあめ こめこ	わかめ あぶらあげ みそ とうにゅう だいずこ	だいこん にんじん ねぶかねぎ いちご	さばだし にぼしだし しょうゆ	832 34.8			
	(月)	13	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー だいずとにぼしのあげに かいそうサラダ ナムルドレッシング はまさき	こめ じゃがいも あぶら でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず にぼし かいそう	たまねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり はまさき	カレールー ソース ワイン チャツネ スープストック カレーこ こしょう しお しょうゆ ドレッシング		693 26.1 850 30.5
		(火)	14	ミルクパン ぎゅうにゅう ミートオムレツ マカロニサラダ マヨネーズ ポトフ	パン マーガリン さとう あぶら マカロニ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう たまご とりにく きゅうり にんじん とうもろこし とりにく ウインナー	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん		ケチャップ トマトピューレ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン しお こしょう
(水)			15	ごはん ぎゅうにゅう やきぎょうざ もやしのちゅうかあえ やさいのうまに	こめ こむぎこ あぶら でんぶん さとう さとう ごまあぶら マロニー さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいずこ ぶたにく うずらたまご あつあげ	キャベツ たまねぎ なら しょうが もやし きゅうり こまつな キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ しお しょうゆ す しお とうがらし オイスターソース ちゅうかスープ 酒 しょうゆ しお こしょう	634 23.1 816 27.7



ひ しょく せい かつ ぶ かえ
日ごろの食生活を振り返ろう!



しょくじ まえ て
食事の前に、手をきれいに
洗っていますか?

あさ
朝ごはんを
毎日
かかさず
食べて
いますか?

よくかんで、
あじ 味わって
食べて
いますか?

おやつは
き 決まった時間に、
じかん 量を決めて
りょう 食べていますか?

にが て た もの
苦手な食べ物にも
ちようせん 挑戦して
食べて
いますか?

まいにち しょくじ たの
毎日の食事を楽しんで
いますか?

そつ ぎょう せい
卒業生の皆さんへ

そつぎょう
ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんに
しょくじ えいよう しょくじ たの
とって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが
なに たいせつ きょうしゅく とお まな おお だ さい
何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎
にち しょくせいめい
日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。



★ 会計年度任用職員を募集しています ★
ぜひ、一度見学に来て下さい！
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