

令和5年4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			
10 (月)	コーンピラフ ギゆうにゆう	こめ おおむぎ パター あぶら	ギゆうにゆう とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ピーマン	しお 酒 コンソメ こしょう	663	川崎小 坂部小 榛原中
	てづくりハンバーグ	パンこ さとう	とりにく ぶたにく たまご ギゆうにゆう	たまねぎ にんじん	しお こしょう ケチャップ ソース ワイン	29.1	
	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		
	レタススープ	でんぶん	ウインナー	レタス たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう がらスープ	811	
	いちご			いちご		34.0	
11 (火)	ツイストパン ギゆうにゆう	パン	ギゆうにゆう			618	
	あじナゲット	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	あじ イトヨリダイ グチ コチ キントキダイ	たまねぎ	しお しょうゆ	28.1	
	ペンネのトマトソース	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ エリンギ ピーマン 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	826	
	はるキャベツのクリームスープ	じゃがいも あぶら	とりにく ギゆうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	しお こしょう がらスープ スープストック ホワイトルウ	36.0	
12 (水)	たけのこごはん ギゆうにゆう	こめ おおむぎ さとう	ギゆうにゆう あぶらあげ	たけのこ	しょうゆ 酒 しお わふうだし	607	
	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			26.1	
	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 にんじん	しょうゆ す	774	
	とんじる		ぶたにく あつあげ みそ	こんにゃく ねぶかねぎ えのきたけ にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	さばだし にぼしだし	32.4	
13 (木)	ナン ギゆうにゆう	ナン	ギゆうにゆう			665	
	じゃがいものこうみあげ	あぶら じゃがいも ごま	あおのり		しお	24.2	
	やさしいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	868	
	キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	ワイン カルメル チーズ ソース スープストック カレー こしょう	30.4	
～行事食 入学・進級献立～ 入学・進級をお祝いして、赤飯とお祝いデザートを献立に取り入れました。							
14 (金)	せきはん ごましお ギゆうにゆう	こめ もちこめ あずき でんぶん ごま	ギゆうにゆう		しお	666	
	とりにくのパーベキューソースかけ	さとう	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	ワイン しょうゆ	29.4	
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ みりん		
	すましじる	でんぶん	とうふ なた	にんじん はねぎ えのきたけ しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	801	
	おいわいデザート	さとう こむぎこ マーガリン みずあめ コーンスターチ	たまご			33.9	
17 (月)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			626	川崎小 勝間田小
	コーンしゅうまい	パンこ こむぎこ さとう ラード でんぶん	すけとうだら とうふ	とうもろこし たまねぎ	しょうちゅう しお みりん	23.9	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	す しお とうがらし しょうゆ	791	
	やさいのうまに	マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	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	オイスターソース しょうゆ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう	28.4	
18 (火)	ミルクパン ギゆうにゆう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゆう だっしふんにゆう			603	
	チーズオムレツ	さとう でんぶん	たまご チーズ		す しお	25.7	
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	キャベツ もやし にんじん エリンギ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	821	
	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 チンゲンサイ	スープストック こしょう しお がらスープ	33.7	
～川崎小学校リクエスト給食～ 地元の産物「お茶」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。							
19 (水)	ごはん ギゆうにゆう	こめ	ギゆうにゆう			681	
	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		28.2	
	きゅうりのなんばんづけ	さとう ごまあぶら		きゅうり	しょうゆ す しお とうがらし		
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく みそ とうふ	たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープのもと	846	
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゆう ゼラチン かんてん			34.4	
～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。							
20 (木)	しよくパン いちごジャム ギゆうにゆう	パン みずあめ さとう	ギゆうにゆう	いちご		673	
	しらすコロッケ	こむぎこ さとう パンこ あぶら じゃがいも こめこ でんぶん	しらす	たまねぎ	しお こしょう	26.4	
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ きゅうり とうもろこし	しょうゆ す	823	
	チリコンカン	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 マッシュルーム パセリ	ケチャップ ソース オレガノ 炒めくす こしょう ワイン しお	34.4	
21 (金)	ごはん	こめ	ギゆうにゆう			651	
	さばのしおこうじやき		さば		しお こうじ	27.7	
	たけのこサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		たけのこ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	803	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	32.6	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

令和5年4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		
24 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	坂部小 細江小	
	とりそぼろ	さとう でんぶん あぶら	とりにく たまご	しょうが えだまめ	しょうゆ 酒	28.5		
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		きゅうり にんじん ほうれんそう	しょうゆ す	787		
	あつあげのみそしる	じゃがいも	ぶたにく あつあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	33.6		
25 (火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			610		
	あげぎょうざ	あぶら ラード でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお いわしだし こしょう	26.6		
	きりぼしだいこんのナムル	ごま ごまあぶら		きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう	しょうゆ			
	しおラーメンスープ		ぶたにく なんと わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぶかねぎ メンマ もやし しょうが にんにく	しおラーメンスープ こしょう がらスープ しお 酒	775		
	きよみオレンジ			きよみオレンジ		32.4		
～細江小学校リクエスト給食～ 人気のある「わかめごはん」や「とりにくのから揚げ」を取り入れた献立を考えてくれました。								
26 (水)	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	666		
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	にんにく しょうが	酒 しお こしょう	26.6		
	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 とうがらし す	822		
	しんじやがいものみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	30.6		
27 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			582		
	トマトポークチャップ	オリーブオイル でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース こしょう しお スープストック 酒	26.5		
	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 にんじん	しお こしょう	763		
	やさしいとにくだんごのスープ	でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ ほうれんそう 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	32.8		
28 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			633		
	にたまご	さとう	たまご		しお しょうゆ かつおだし	24.2		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ	うめず しお さとう	767		
	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 トマト セロリ にんにく しょうが りんご	カレーこ こしょう チャツネ カレールウ スープストック ワイン しお ソース	27.1		

※ 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。 ★★★



給食等を通して学び、身に付けたいこと (食育の視点)



しよく じ じゅう よう せい 食事の重要性 おいしいね しよく じ じゅう よう せい しよく じ よろこ たの 食事の重要性、食事の喜び、楽し りかい さを理解する。	しん しん けん こう 心身の健康 けん こう 健康! しん しん せい ちよう けん こう ほ じ そう しん う え 心身の成長や健康の保持増進の上で のぞ えい よう しよく じ かた り かい 望ましい栄養や食事のとり方を理解し、 みずか かん り のう り よく み つ 自ら管理していく能力を身に付ける。	しよく ひん せん たく のう り よく 食品を選択する能力 ただ ち しき じょうほう もと しよく 正しい知識・情報に基づいて、食 ひん ひん しつ およ あん ぜん せい とう みずか 品の品質及び安全性等について白 はん だん のう り よく み つ ら判断できる能力を身に付ける。
かん しゃ ころ 感謝の心 た もの だい じ しよく り よう せい さん とう 食べ物を大事にし、食料の生産等 かか ひと びと かん しゃ ころ に関わる人々へ感謝する心をもつ。	しゃ かい せい 社会性 しよく じ しゃ かい せい 食事のマナーや食事を通じた人間 かん けい けい せい のう り よく み つ 関係形成能力を身に付ける。	しよく ぶん か 食文化 かく ち い き さん ぶ つ しよく ぶん か しよく かか 各地域の産物、食文化や食に関わる れき し とう り かい そん ちよう ころ 歴史等を理解し、尊重する心をもつ。