



平成25年 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	曜日	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)	スプーン・ フォーク	
			あか	みどり	きいろ			
			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	エネルギーのもと になる食品			
8	火	食パン 牛乳 ピーナッツクリーム	ぎゅうにゅう		食パン ピーナッツクリーム	655 25.5		
		ハンバーグきのこソースかけ	とり肉 大豆	玉ねぎ しめじ えのき	パンこ あぶら さとう バター			
		海そうサラダ<青じそドレッシング>	わかめ こんぶ 赤とさか 赤・白すぎのり	きゅうり キャベツ	ごま ドレッシング	792 29.9		
		ミネストローネスープ りんご	ベーコン	玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく りんご	マカロニ じゃがいも			
9	水	七草（ななくさ）の給食 ～1月7日には、春の七草を入れたおかゆを食べます。～						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	666 24.0		
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん		でんぶん さとう パンこ あぶら	808 27.9		
		金平ごぼう	ぶた肉 あぶらあげ	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにやく	さとう あぶら			
		七草じる	かつおぶし	にんじん 大根 かぶ 白さい ほうれん草 京な せり	でんぶん			
みかん		みかん						
10	木	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	700 27.8		
		フランクフルト	フランクフルト		さとう			
		野さいたっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな	やきそばめん あぶら ごま	881 35.1		
		白さいのクリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ 白さい	じゃがいも あぶら			
		キウイ		キウイ				
11	金	鏡開き（かがみひらき）の給食 ～1月11日には鏡もちをわって、おどろにやおしるこにして食べます。～						
		れんこんごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	れんこん にんじん しょうが	ごはん 麦 あぶら さとう	692 24.8		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり たまご		小麦こ でんぶん あぶら	846 29.9		
		こまつなのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう			
		ミニトマト		トマト				
		おしるこ	あずき		じょうしんこ でんぶん さとう			
15	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	697 25.4		
		ナポリタンソース	えび ぶた肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト	さとう あぶら			
		大豆コロッケ	大豆	玉ねぎ	じゃがいも さとう あぶら パンこ 小麦粉 じょうしんこ	863 31.2		
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん バイン もも パナナ				
16	水	中央小学校リクエスト献立 ～家庭科の授業で献立の立て方を勉強してメニューを考えてくれました。～						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	679 31.5		
		さけのしおやき	さけ			846 39.0		
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	さとう			
		おでん	とり肉 さつまあげ こんぶ 黒はんぺん うずらたまご	大根 こんにやく	じゃがいも			
		みかん		みかん				
17	木	レーズン食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		レーズン食パン	689 25.1		
		スコッチエッグ	たまご とり肉 大豆	玉ねぎ りんご	パンこ あぶら さとう 水あめ でんぶん			
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう	859 29.9		
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム			
		りんご 牛乳コーヒー		りんご	ぎゅうにゅうコーヒー			
18	金	なめし 牛乳	ぎゅうにゅう	のぎわな	ごはん 麦 あぶら さとう	638 28.6		
		ぶりのてりやき	ぶり					
		いためなます	あぶらあげ	大根 れんこん にんじん	ごま あぶら さとう	759 34.6		
		かき玉じる	わかめ なるとまき たまご かつおぶし	たけのこ 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根な	でんぶん			
		ミニトマト		ミニトマト				
		21	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			ごはん
さばのみそに	さば みそ				さとう			
ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉			にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	734 28.6		
すましじる	わかめ なるとまき とうふ かつおぶし			えのきたけ ほうれん草	でんぶん			
ぼんかん				ぼんかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

おせち料理の由来

かすのこ



たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

黒豆



まめで健康にくらせすようにという意味が込められています。



田作り

昔、イワシを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

えび

腰が曲がるまで長生きするようになど、長寿の意味があります。

七草汁に入っているものは？



1月9日の「七草汁」には、せり、すずな、すずしろが入っています。



平成25年 1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	曜日	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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるも になる食品	体の調子を整えるも になる食品	エネルギーのもと になる食品		
		学校給食週間特別献立 ～「レタス」は吉田町の産物です。～					
22	火	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		アップルパン	632	
		わかどりの木の実あえ	とり肉		でんぶん くるみ ピーナッツ さとう あぶら	28.0	
		れんこんサラダ<ごまドレッシング>		れんこん きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング		
		レタススープ	ベーコン たまご	レタス チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	でんぶん	778	
		ネーブル		ネーブル		33.4	
		学校給食週間特別献立 ～「桜えび」や「みかん」は静岡県の産物です。					
23	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	679	
		さくらえび 入りあつやきたまご	たまご さくらえび		さとう あぶら でんぶん	25.7	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま		
		すきやきに	牛肉 やきどうふ	玉ねぎ にんじん 白さい 白ねぎ こんにゃく	さとう あぶら	816	
		みかん		みかん		29.1	
		学校給食週間特別献立 ～昔(昭和40年代)の給食～					
24	木	コッペパン 牛乳 マーガリン	ぎゅうにゅう		コッペパン マーガリン	700	
		くじら肉のケチャップあえ	くじら	レモンかじゅう	でんぶん あぶら さとう	28.7	
		ゆでキャベツ		キャベツ			
		カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト	じゃがいも あぶら	838	
		りんご		りんご		34.3	
		学校給食週間特別献立 ～「うなぎ」は吉田町の産物です。					
25	金	さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	697	
		うなぎ の具	うなぎ たまご		でんぶん さとう あぶら	27.2	
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし コーン	ごま さとう あぶら		
		とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ さばぶし にぼし	大根 ごぼう にんじん こんにゃく 白ねぎ	里いも	792	
		いも切りぼし			いも切りぼし	30.9	
		学校給食週間特別献立 ～「しらす」は吉田町、「大根」は牧之原市の産物です。					
28	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	593	
		しらす シューマイ	しらす たら 大豆こ	玉ねぎ しょうが	あぶら さとう 小麦こ	22.5	
		野さいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん にんじん 大根 たけのこ 白ねぎ	ごま あぶら	743	
		マーボー 大根	とうふ ぶた肉 みそ	しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん あぶら	26.9	
		いちご		いちご			
		学校給食週間特別献立 ～「しらす」は吉田町、「大根」は牧之原市の産物です。					
29	火	黒とうろっパン 牛乳	ぎゅうにゅう		黒とうろっパン	609	
		ポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう コーンこ マーガリン 小麦こ	25.2	
		野さいとベーコンのソテー	ベーコン	にんじん こまつな もやし	あぶら		
		ポトフ	とり肉 ウィナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん		724	
		ミニトマト		トマト		29.6	
		川崎小学校6年児童作成献立					
30	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	727	
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ コーンこ ライ麦こ あぶら	25.9	
		ブロッコリーのしおゆで<マヨネーズ>		ブロッコリー	マヨネーズ		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	じゃがいも あぶら さとう	885	
		みかん		みかん		30.3	
		学校給食週間特別献立 ～「しらす」は吉田町、「大根」は牧之原市の産物です。					
31	木	食パン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		食パン いちごジャム	618	
		ミートオムレツ	たまご ぶた肉	玉ねぎ にんじん	でんぶん さとう 米こ あぶら	24.7	
		野さいのアーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	アーモンド さとう	777	
		ハヤシシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しめじ	じゃがいも あぶら	30.9	
		キウイフルーツ		キウイ			

※ 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日は学校給食記念日です

学校給食記念日は、戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念して制定されました。

吉田榛原学校給食共同調理場では、1月22日～28日に「学校給食週間特別献立」を実施します。

調理作業の見学や
当日の給食の試食ができます。

【学校給食展開催のお知らせ】

日時: 1月23日(水)・24日(木)

午前10時～正午

会場: 吉田榛原学校給食共同調理場