



平成25年 2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	小学校 中学校		
1	金	節分給食 ～2月3日の節分にちなんで福豆がです。～						
		キムチチャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ にら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	ごはん 麦 さとう ごま油	640 24.3		
		はるまき		きゃべつ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく	油 さとう はるさめ でんぶん こむぎこ			
		きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油			
		はるさめスープ 	ベーコン たまご	にんじん 玉ねぎ チンゲンさい えのき	はるさめ でんぶん	755 27.6		
		ふくめ	だいず		アーモンド ビーナッツ 油			
4	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	636 26.5		
		きんぴらいりハンバーグ	とり肉 とうふ たまご	ごぼう 玉ねぎ にんじん しょうが	パンこ やまいも さとう ごま 油			
		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	きゃべつ きゅうり	ごま	791 32.1		
		いしかりじる	さけ とうふ みそ	だいこん にんじん 白ねぎ	じゃがいも			
		でこぼん		でこぼん				
5	火	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	658 27.6		
		チリコンカーン	ぶた肉 きんときまめ	玉ねぎ ピーマン	油 こむぎこ			
		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	806 32.8		
		カリフラワーのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ カリフラワー しめじ	じゃがいも 油			
		いちご		いちご 				
6	水	ベーコンチーズごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ		ごはん 麦 バター 油	649 23.6		
		いかリングフライ	いか		こむぎこ パンこ 油 コーンスターチ			
		コーンサラダ コールスロウドレッシング		きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング	775 28.3		
		レタススープ	とり肉 たまご	レタス チンゲンさい 玉ねぎ にんじん	でんぶん			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
7	木	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	592 24.3		
		しょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん もやし チンゲンさい メンマ 白ねぎ しょうが にんにく				
		あげギョーザ	とり肉 たまご	きゃべつ 玉ねぎ にんにく	こむぎこ パンこ 米こ でんぶん 油 さとう	761 30.0		
		ゆかりあえ		だいこん きゃべつ こまつな 赤しそ	ごま			
		ミニトマト		ミニトマト				
8	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	604 27.9		
		ほっけのしおやき 	ほっけ					
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし				
		じゃがいものごもくに	とり肉 さつまあげ こおりとうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう 油	746 34.2		
		りんご		りんご				
12	火	バターロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		バターロールパン	710 30.0		
		わかどりのバーベキューソースかけ	とり肉	はねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう			
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ			
		はくさいスープ	たまご	はくさい にんじん チンゲンさい	でんぶん	776 33.6		
		キウイフルーツ 牛乳コーヒー		キウイフルーツ	ぎゅうにゅうコーヒー			
13	水	バレンタイン給食 ～バレンタインにちなんでチョコレートデザートがつかます。～						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	758 24.9		
		ハートのメンチカツ 	とり肉	玉ねぎ ごぼう れんこん	パンこ でんぶん さとう 油			
		華風サラダ		ほうれん草 にんじん もやし コーン	ごま さとう ごま油			
		けんちんじる	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	里いも ごま油 でんぶん	867 27.4		
		チョコレートデザート	たまご		さとう こむぎこ 油 アーモンド マーガリン			
14	木	げんまいいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい	701 30.8		
		さけチーズフライ	さけ チーズ		こむぎこ パンこ 油			
		タルタルソース	たまご	きゅうり	油 さとう			
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり ほうれん草				
		ふゆやさいのポトフ	とり肉 ウインナー	だいこん にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん しめじ	里いも	858 36.7		
		いちご		いちご				
15	金	ふじのくに地産地消の日献立 ～静岡県産の切り干し大根を使って炒め煮にしました。～						
		ひじきごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ひじき とり肉	にんじん	ごはん 麦 さとう	612 25.9		
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん 油			
		きりぼしだいこんのいために	ちくわ 油あげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	さとう ごま油			
		つみれじる 	いわし たら みそ	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん さとう 里いも	703 29.3		
		りんご		りんご				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



平成25年 2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	小学校 中学校	
18	月	細小リクエスト献立 ～家庭科の授業で献立のたて方を勉強してメニューを考えてくれました。～				681 27.7	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		さわらのレモンしょうゆあえ	さわら	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう		
		きんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごま油		
		こまつなのみそしる	とうふ わかめ みそ	こまつな だいこん えのき	里いも		
19	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	681 25.4	
		ピーンズカレー	ぶた肉 きんときまめ ひよこまめ だいず	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油		
		にこみたまご	たまご		さとう		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり こまつな	ごま		
21	木	メロンパン 牛乳	ぎゅうにゅう		メロンパン	701 22.7	
		えびナゲット	とり肉 えび	玉ねぎ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ 油		
		おんやさいサラダ マヨネーズ		ブロッコリー コーン 赤ピーマン 黄ピーマン	マヨネーズ		
		パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム		
		ミニトマト		ミニトマト			
22	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	686 31.4	
		ぶりのしおやき	ぶり				
		しゅんぎくのごまあえ		ほうれん草 きゃべつ しゅんぎく	ごま さとう		
		みそおでん	とり肉 こんぶ さつまあげ あつあげ うずらたまご みそ	だいこん にんじん こんにゃく	里いも さとう		
		いちご		いちご			
25	月	自彊小学校6年児童作成献立 ～家庭科の授業で献立のたて方を勉強してメニューを考えてくれました。～				651 26.2	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		チキンのチーズパンこやき	とり肉 チーズ	赤ピーマン パセリ	パンこ さとう 油		
		やさいのナムル		こまつな もやし にんじん	ごま ごま油		
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのき	でんぶん		
26	火	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		アップルパン	637 26.4	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう 油		
		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		
		ボルシチ	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ きゃべつ かぶ トマト	じゃがいも 油 さとう クリーム		
27	水	りんご		りんご		778 31.3	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		ふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	さとう でんぶん		
		わかさぎのごまだれかけ	わかさぎ		でんぶん 油 さとう ごま		
		いためなます	油あげ	だいこん れんこん にんじん	ごま 油 さとう		
28	木	いりどうふ	とうふ とり肉 なんと たまご	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ だいこんな しょうが	さとう 油	834 31.6	
		バナナ		バナナ			
		食パン メイプルジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン ジャム		
		ほうれんそうグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ しめじ えのき	マカロニ こむぎこ 油 バター さとう		
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし きゃべつ	油		
		ポークビーンズ	だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも	851 36.8	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

学校給食の調理を行う臨時調理員を募集しています。

詳しくは吉田榛原学校給食共同調理場まで (TEL 32-1750)