



平成25年 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	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	小学校 中学校		
			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			
1	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	652 33.4		
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぶん あぶら			
		なの花のおひたし		こまつな なの花 もやし	さとう			
		大根とツナののもの	ツナ とうふ こんぶ ちくわ	大根 にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら やまといも ごま 里いも さとう でんぶん	795 39.2		
		いちご		いちご				
4	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	735 32.5		
		さばのこうじづけやき	さば		米こうじ			
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう			
		おや子に	とり肉 ちくわ こおりどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えだ豆	さとう あぶら	927 40.1		
		パイン		パイン				
5	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	706 30.8		
		ミートボールソース	とり肉 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ しめじ にんにく トマト	パンこ でんぶん さとう			
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぶん あぶら ごま さとう	861 36.6		
		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			
		でこぼん		でこぼん				
6	水	ひなまつり献立	ひなあられにつけられる色は、白は雪、みどりは木々の芽、桃色は生命を表しています。					
		ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご	たけのこ しいたけ かんぴょう	ごはん さとう でんぶん あぶら	610 30.1		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう さけかす			
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ドレッシング	726 36.7		
		すましじる	わかめ なたと とうふ かつおぶし	えのき なの花	でんぶん			
7	木	レーズンロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		レーズンパン	680 30.7		
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが				
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ あぶら	846 39.0		
		春キャベツのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも バター クリーム			
		りんご		りんご				
8	金	卒業・進級お祝い献立・・・おめでたい食品「えび」と、特別な「デザート」でお祝いします。						
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん 麦 あぶら さとう	688 26.5		
		えびフライ	えび 大豆こ		パンこ 小麦こ でんぶん あぶら			
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		775 30.1		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	大根 ごぼう にんじん こんにやく ねぎ	里いも			
おいおいデザート	たまご ぎゅうにゅう	いちごピューレ	さとう 小麦こ でんぶん あぶら 水あめ					
11	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	670 25.6		
		しんじゅだんご	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぶん さとう			
		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	787 28.6		
		くきわかめ入り金平ごぼう	ぶた肉 あぶらあげ わかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	あぶら さとう			
		バナナ		バナナ				
12	火	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	647 23.7		
		ハムチーズフライ	ハム チーズ		パンこ あぶら			
		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 あぶら	815 29.3		
		ミネストローネスープ	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ			
		りんご		りんご				
13	水	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	676 23.4		
		ポークカレー	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ トマト しょうが にんにく	じゃがいも あぶら			
		プレーンオムレツ	たまご		さとう あぶら でんぶん	783 26.8		
		野さいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま あぶら			
		いちご		いちご				

※ 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 3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		
14	木	こくとうロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	702	
		ハンバーグ	ぶた肉 とり肉 たまご	玉ねぎ にんじん コーン	パンこ さとう	30.4	
		海そうサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう	さいいんげん りんごビューレ			
			わかめ こんぶ	キャベツ きゅうり	ごま		
		キャロットシチュー	赤・白すぎのり 赤トサカ		じゃがいも あぶら	854	
15	金	でこぼん	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ パセリ		35.9	
			チーズ				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	でこぼん			
		ふりかけ	かつおぶし	ひろしまな しそ きょうな かぼちゃ	ごはん	733	
				にんじん 大根な	さとう あぶら	25.9	
		すぶた	ぶた肉	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ	でんぷん あぶら さとう		
		じゃがいものとさに	かつおぶし	しいたけ えだ豆			
		春雨スープ	ベーコン たまご	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	春雨 でんぷん	893	
				えのきたけ		30.4	
		パイン		パイン			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります