



平成25年 4月 学校給食献立表<A> 吉田町

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	
9	火	さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	659	
		だいちコロッケ	だいち	玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ 油 こむぎこ じゃようしんこ	22.8	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし			
		つみれじる	いわし たら どうふ みそ	だいこん ごぼう にんじん 葉ねぎ しょうが	でんぶん さとう 里いも	780	
		バナナ		バナナ		26.6	
10	水	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		アップルパン	662	
		ハンバーグ	とり肉	玉ねぎ	パンこ 油 さとう	25.4	
		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		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	きゃべつ にんじん 白ねぎ	ごま	823	
		いちご		いちご		31.2	
11	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	649	
		ふりかけ	のり かつおぶし	まっちゃん	さとう でんぶん	23.4	
		しらすシューマイ	しらす たら だいち	玉ねぎ しょうが	油 さとう こむぎこ		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ さとう ごま油 ごま	816	
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ ほうさい にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぶん	27.9	
12	金	バターロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		バターロールパン	687	
		ツナオムレツ	たまご ツナ	玉ねぎ	さとう マヨネーズ 油	25.6	
		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	759	
		パンブキンポターージュ	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	28.4	
		ミニトマト		ミニトマト			
15	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	634	
		いかのチリソースあえ	いか	白ねぎ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぶん	29.9	
		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		
		マーボーどうふ	どうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油	764	
		じゅたろうみかん		じゅたろうみかん		34.7	
16	火	入学・進級お祝い給食 ~入学と進級をお祝いして、おせきはんとお祝いデザートがきます。~				618	
		せきはん ごましお 牛乳	ぎゅうにゅう あずき		せきはん ごま 油	28.6	
		おきさわらのさいきょうづけやき	さわら みそ		さとう		
		たけのこサラダ ごまドレッシング		たけのこ ほうれん草 きゅうり	ごまドレッシング さとう		
		とんじる	ぶた肉 みそ	にんじん だいこん こんにやく ごぼう もやし 葉ねぎ しめじ		708	
17	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	667	
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく	さとう 油	27.4	
		うずらたまごとレバーだんごフライ	とり肉 うずらたまご レバー ぶた肉	玉ねぎ	パンこ こむぎこ こめこ でんぶん さとう 油	825	
		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	33.4	
		カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ			
18	木	むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	706	
		チキンカレー	とり肉 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 油	27.9	
		だいちとにぼしのあげに	だいち にぼし		でんぶん 油 ごま さとう	816	
		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	32.2	
		ミニトマト		ミニトマト			
19	金	せわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	665	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	26.7	
		コーンサラダ コールスロドレッシング		きゃべつ きゅうり コーン	ドレッシング		
		チンゲンさいのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲンさい しめじ	マカロニ 油	842	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		33.9	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります





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	
22	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	648	
		にしんのでりに	にしん かつおぶし	レモンかじゅう	さとう でんぷん	25.4	
		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	795	
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう 油	30.2	
		りんご		りんご			
23	火	ふじのくに地産地消の日献立 ~ 橿津の特産品の黒はんぺんのフライがです。~				660	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	25.2	
		くろはんぺんチーズフライ	くろはんぺん チーズ		パンこ 油		
		ゆかりあえ		だいこん きゃべつ こまつな 赤しそ	ごま		
		くきわかめいりきんぴらごぼう	ぶた肉 油あげ くきわかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油	848	
		ミニトマト		ミニトマト		31.7	
24	水	こくとうねこパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	600	スプーン
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	油	30.0	
		マカロニソテー	ウインナー チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ 油		
		やさいのスープに	ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ だいこん にんじん チンゲンさい	じゃがいも	736	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ		37.6	
25	木	たけのこずし 牛乳	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほしいたけ えだまめ	さとう	613	
		ごもくあつやきたまご	たまご 青のり	にんじん しょうが	さとう 油	24.2	
		こまつなごまあえ		こまつな きゃべつ もやし	ごま さとう		
		すましじる	わかめ なたと とうふ	ほうれん草 えのき	でんぷん	676	
		ヨーグルト	ヨーグルト			26.0	
26	金	げんまいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまいりパン	610	スプーン
		しろみぎかなのフライ	たら		パンこ 油	25.6	
		タルタルソース	だいたい	きゅうり 玉ねぎ 赤ピーマン レモンかじゅう	油 さとう		
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり だいこん			
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげんまめ	玉ねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	マカロニ じゃがいも	741	
		りんご		りんご		30.6	
30	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	674	
		さばのこうじづけやき	さば		こめこうじ	25.4	
		ひじきのにも	だいず ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油		
		はるやさいのみそしる	みそ	きゃべつ 玉ねぎ にんじん えのき きぬさや	じゃがいも	842	
		バナナ		バナナ		31.7	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

4月が旬の食べ物

さわら・きゃべつ・たけのこ・わかめ・菜の花・カラマンダリンオレンジ

旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを“旬”のものとよび、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。