



平成25年 4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		
9	火	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	823	
		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	31.2	
		いちご		いちご			
10	水	さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	659	
		だいずコロッケ	だいず	玉ねぎ	じゃがいも さとう パンこ 油 こむぎこ しょうしんこ	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 とうふ 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 26.6	
		バナナ		バナナ			
11	木	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		
		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	759 28.4	
		ミニトマト		ミニトマト			
12	金	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	さとう でんぶん	23.4	
		しらすシューマイ	しらす たら だいずこ	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 27.9	
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ はくさい 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		
15	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	648	
		にしんのてりに	にしん かつおぶし	レモンかじゅう	さとう でんぶん	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		
		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	795 30.2	
		りんご		りんご			
16	火	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 33.4	
		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		
		カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ			
17	水	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つきます。～					
		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	618 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 こんにゃく ごぼう もやし 葉ねぎ しめじ		708 35.1	
18	木	おいおいクレープ	たまご ヨーグルト	いちごピューレ みかんかじゅう レモンかじゅう	さとう こむぎこ 油		
		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 33.9	
19	金	キウイフルーツ		キウイフルーツ			
		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	
		だいずとにぼしのあげに	だいず 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	
19	金	ミニトマト		ミニトマト			

※ 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 4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		
22	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		
		マーボー豆腐	とうふ 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	
23	火	こくとうねこパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	600	
		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	
24	水	ふじのくに地産地消の日献立 ~ 焼津の特産品の黒はんぺんのフライがです。 ~					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	660	
		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	25.2	
		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 こんにやく 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	
25	木	げんまいいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまいいりパン	610	
		しろみざかなのフライ	たら		パンこ 油	25.6	
		タルタルソース	だいずこ	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 だいこんな			
		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	
26	金	たけのこずし 牛乳	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん ほししいたけ 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 なんと とうふ	ほうれん草 えのき	でんぶん	676	
		ヨーグルト	ヨーグルト			26.0	
30	月	ココア食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ココア食パン	706	
		わかどりとレバーのマリネ	とり肉 レバー だいず	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	30.0	
		やさいのアーモンドあえ		こまつな もやし にんじん	アーモンド さとう		
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	コーン にんじん たまねぎ パセリ	バター クリーム	931	
		カラマンダリンオレンジ		カラマンダリンオレンジ		37.2	

※ 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。