



平成26年 1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			
8	水	七草の給食	～七草の日(1月7日)にちなんで、七草スープがです。～			622 25.9		
		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			
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぶん さとう こむぎこ コーンこ こめこ 油			
		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 こまつな	ごまドレッシング さとう ごま			
		ななくさスープ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ だいこん はくさい にんじん ほうれん草 かぶ葉 かぶ きょうな せり キウイ	パンこ でんぶん こむぎこ			
9	木	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 むぎ ごま油 さとう	618		
		ごもくたまごやき	たまご 青のり	にんじん しょうが	さとう でんぶん ごま油	22.5		
		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	718		
		なめこじる	とうふ みそ	だいこん にんじん なめこ 葉だいこん ねぎ	さといも	25.4		
		りんご	にぼし さばぶし	りんご				
10	金	鏡開きの給食	～鏡開きの日(1月11日)にちなんで、お汁粉がです。～			672 26.0		
		バーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		バーガーパン			
		白身魚のフライ	ホキ		パンこ でんぶん コーンこ 油			
		タルタルソース	だいずこ	ピクルス たまねぎ れもんかじゅう ピーマン こんにやくこ	油 さとう			
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな	じょうしんこ でんぶん あずき さとう			
		お汁粉		トマト				810 31.0
14	火	ミニトマト		トマト		613 26.0		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん			
		ぶりのてりやき	ぶり		さとう			
		いためなます	あぶらあげ	だいこん れんこん にんじん	ごま 油 さとう			
		はくさいのみそしる	とうふ みそ にぼし さばぶし	はくさい にんじん えのき ねぎ	さといも			
15	水	りんご		りんご		766 32.3		
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん			
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油			
		大豆コロッケ 紙カップ	だいず ぶた肉	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ 油			
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん パイン もも バナナ	さとう			
16	木	ミニトマト		トマト		917 35.5		
		中央小6年岩ヶ谷カンナさんが授業で考えた献立です。野菜がたくさん入るように工夫をしてくれました。						
		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 はくさい たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく	ごはん むぎ ごま油 さとう			
		はるまき		ほうれん草 もやし にんじん	ラード はるさめ こむぎこ でんぶん ごま油 さとう 油			
		やさいのナムル		ごま ごま油				
17	金	かきたまじる	たまご とうふ なると かつおぶし	たまねぎ にんじん みつば しいたけ	でんぶん	723 25.5		
		みかん		みかん				
		食パン 牛乳 メイプルジャム	ぎゅうにゅう		食パン メイプルジャム			
		ツナオムレツ	ツナ	たまねぎ	さとう マヨネーズ でんぶん			
		チンゲンさいのソテー	ベーコン	チンゲン菜 こまつな にんじん	油			
20	月	ポークビーンズ	だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう 油	864 39.3		
		キウイ		キウイ				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん			
		ひじきのつくだに(中学のみ)	ひじき		ごま さとう			
		さくらえびシューマイ	すけそうだら さくらえび	たまねぎ	ラード でんぶん 油 さとう こむぎこ			
21	火	きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	639 23.2		
		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 しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぶん			
		バナナ		バナナ				
		川崎小6年池田雅砂都さんが授業で考えた献立です。特産物の野菜や旬のものを取り入れて工夫をしてくれました。				563 21.6		
		チキンライス 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉	たまねぎ マッシュルーム	ごはん むぎ バター			
うすやきたまご	たまご		でんぶん さとう 油					
かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま					
やさいスープ	ベーコン	はくさい だいこん たまねぎ にんじん	じゃがいも					
22	水	いちご		いちご		669 25.2		
		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン			
		チキンマカロニグラタン	とり肉 ぎゅうにゅう チーズ だっしにゅう	たまねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター			
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし チンゲン菜 にんじん	ピーナッツ さとう			
		ハヤシシチュー	ぶた肉	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しめじ	じゃがいも 油			
23	木	ネーブル		ネーブル		760 28.8		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん			
		さけチーズフライ	さけ チーズ たまご		油 パンこ コーンこ でんぶん こむぎこ			
		いそかあえ	のり	ほうれん草 もやし キャベツ				
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	だいこん にんじん こんにやく ねぎ えのき	さつまいも			
		ぼんかん		ぼんかん		804 30.4		

※ 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26年 1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		
24	金	せわりパン 牛乳 牛乳コーヒー	ぎゅうにゅう		パン 牛乳コーヒー	665	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	25.4	
		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	842	
		はくさいのクリームシチュー	ベーコン ギューにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん	じゃがいも 油	32.5	
		りんご		りんご			
27	月	学校給食週間	～吉田町や牧之原市の特産物の“しらす”を入れた卵焼きが出来ます。～				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	633	
		しらすいりたまごやき	たまご 青のり しらす		さとう 油 でんぷん	23.8	
		こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	766	
		にくじゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう 油	27.7	
		パイン		パイン			
28	火	学校給食週間	～牧之原市の特産物の“お茶”、“大根”を使った料理が出来ます。～				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	674	
		ちくわのおちゃあげ	ちくわ たまご	せんちゃ	こむぎこ でんぷん 油	25.0	
		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 さとう	829	
		いかと大根のにももの	いか さつまあげ	だいこん こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぷん	30.4	
		いもかりんとう			さつまいも さとう 油		
29	水	学校給食週間	～給食で人気のメニューがたくさんです。～				
		バターロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリン パン	613	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	27.6	
		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 ごまドレッシング	682	
		レタススープ	ベーコン たまご	レタス たまねぎ チンゲン菜 にんじん	でんぷん	32.6	
		ネーブル		ネーブル			
30	木	学校給食週間	～吉田まきは、吉田町の特産物の“しらす”や“レタス”などを使った町おこしのり巻きです。～				
		レタスしらすチャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう しらす	レタス にんじん ねぎ しょうが	ごはん むぎ ごま油	622	
		てまきのり	のり			26.8	
		よしだまきのしん(たまごやき)	たまご		さとう でんぷん 油		
		ほうれん草サラダ マヨネーズ		ほうれん草 チンゲン菜 きゅうり コーン	マヨネーズ	777	
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	35.1	
31	金	学校給食週間	～昔の給食をイメージして、くじら肉などが出来ます。～				
		コッペパン 牛乳 角マーガリン	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	699	
		くじらにくのケチャップあえ	くじら	れもんかじゅう	でんぷん 油 さとう	28.7	
		ゆでキャベツ		キャベツ		838	
		カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	34.3	
		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



★炒めなます★(4人分)

【材料】

油揚げ・・・12g 大根・・・60g れんこん・・・60g
にんじん・・・20g ごま・・・小さじ1 サラダ油・・・小さじ1
砂糖・・・小さじ1 酢・・・小さじ1/2 しょうゆ・・・小さじ1/2 塩・・・少々

【作り方】

- ①油揚げは油抜きをしておき、せん切りにする。大根、にんじん、もせん切りにする。れんこんはいちょう切りにする。
- ②砂糖、酢、しょうゆ、塩を混ぜておく。
- ③熱したフライパンにサラダ油をひき、①の野菜を炒める。
- ④そこに②の調味料で味付けをし、油揚げを入れて炒め、ごまをふりかけて仕上げる。

1月のお知らせ

☆児童が授業の中で考えた献立が出ます。

【中央小6年児童作成献立 吉田町:16日 牧之原市:17日】
【川崎小6年児童作成献立 吉田町:21日 牧之原市:22日】

☆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14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、27日～31日に「学校給食週間特別献立」を実施します。

☆学校給食展を開催します。

場所：吉田榛原学校給食共同調理場
日時：29日、30日 10:00～12:00

内容：・調理施設及び調理作業の見学
・年表、写真パネルの展示・DVDの放映
・学校給食の試食(10:30より)・アンケート



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)