



平成26年 1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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	
			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	
8	水	七草の給食 ～七草の日(1月7日)にちなんで、七草汁が出ます～			609		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	24.4		
		チキンカツ	とり肉	さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん 油			
		ひじきのいために	だいず ひじき ツナ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油		
		ななくさじる	青のり すけそくだら とうふ かつおぶし だいず	にんじん だいこん かぶ はくさい ほうれん草 きょうな せり	737 28.9		
		みかん	みかん				
9	木	鏡開きの給食 ～鏡開きの日(1月11日)にちなんで、お汁粉がでます。～			672		
		バーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう	バーガーパン	26.0		
		白身魚のフライ	ホキ だいずこ	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 レモンかじゅう 赤ピーマン 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	810		
		お汁粉		じょうしんこ でんぶん あずき さとう	31.0		
10	金	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 にぼし さばぶし	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		りんご			
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう	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	ソフトめん さとう 油	732 28.5	
ミートソース	ぶた肉 チーズ	たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ	917			
大豆コロッケ 紙カップ	だいず ぶた肉	みかん パイン もも パナナ	さとう	35.5			
フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	トマト					
ミニトマト							
15	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	613		
		ぶりのてりやき	ぶり	さとう	26.0		
		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		766
		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		32.3
		りんご		りんご			
		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	686		
ツナオムレツ	ツナ	たまねぎ	さとう マヨネーズ でんぶん	32.2			
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	864			
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	39.3			
キウイ		キウイ					
17	金	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。			635		
		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	ごはん むぎ ごま油 さとう		22.5
		はるまき		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	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		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
		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			
20	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん	563		
		しらすいりたまごやき	たまご 青のり しらす	さとう 油 でんぶん	21.6		
		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		669
		にくじゃが	ぶた肉	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう 油		25.2
		パイン		パイン			
		アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン		635
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	24.8			
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	760			
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	28.8			
ネーブル		ネーブル					
22	水	川崎小6年池田稚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		
		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		21.6
		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 くわわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま		669
		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		25.2
		いちご		いちご			
23	木	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 ぎゅうにゅう 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			

※ 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＜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	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		
24	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	639 24.8	
		さけチーズフライ	さけ チーズ たまご		油 パンこ コーンこ でんぷん 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 とろろ みそ にぼし さばぶし	だいこん にんじん こんにゃく ねぎ えのき	さつまいも		
		ぼんかん		ぼんかん			
27	月	学校給食週間 ～静岡県の特産物の“さくらえび”を使った料理が出来ます。～				639 23.2	
		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 でんぷん 油 さとう こむぎこ		
		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		
		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 でんぷん		
		バナナ		バナナ			
28	火	学校給食週間 ～給食で人気のメニューがたくさんあります。～				613 27.6	
		バターロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリン パン		
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油		
		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		
		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		
28	火	ネーブル		ネーブル		682 32.6	
		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。～				674 25.0	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		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		
		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		
いかと大根のもの	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				
29	水	いもかりんとう			さつまいも さとう 油	829 30.4	
		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。～				699 28.7	
		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		
		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		
		ゆでキャベツ		キャベツ			
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				
30	木	りんご		りんご		838 34.3	
		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。～				622 26.8	
		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		
		てまきのり	のり		さとう でんぷん 油		
		よしだまきのしん(たまごやき)	たまご		マヨネーズ		
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					
31	金	とんじる	ぶた肉 とろろ 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	777 35.1	
		みかん		みかん			

※ 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

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)