



平成26年 2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		
3	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	642	
		わかさぎのからあげごまだれかけ	わかさぎ		でんぷん 油 さとう ごま	29.3	
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		おやこに	とり肉 ちくわ たまご こおりとうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えだ豆	さとう 油	794 34.9	
		ふく豆(小学)	大豆				
		ふく豆ミックス(中学)	大豆 あおさ		もち米 さとう でん粉		
4	火	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	611	
		みそラーメンスープ	ぶた肉 なたろ みそ	にんじん 白さい しめじ メンマ 玉ねぎ 白ねぎ 葉大根 しょうが にんにく	油 さとう ごま	25.2	
		肉まん	ぶた肉		小麦こ さとう ラード でんぷん 油	813	
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり 小松な	ごま さとう	31.8	
		ミニトマト		トマト			
5	水	吉田中学校のリクエスト献立です。平成24年度の給食委員会のみなさんが考えてくれました。					
		さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	588	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく バジル オレガノ	オリーブ油	28.5	
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま油 ごま		
		かきたまじる	とうふ たまご かつおぶし	たけのこ 玉ねぎ ねぎ にんじん	でんぷん	688 34.7	
		りんご		りんご			
6	木	ココア食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		食パン ココア さとう マーガリン	713	
		えびグラタン	とり肉 えび ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ	マカロニ バター	34.6	
		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 小松な	さとう ごまドレッシング		
		冬やさいのポトフ	ぶた肉 ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん	じゃがいも	937 42.2	
		ネーブル		ネーブル			
7	金	ふじのくに地産地消の日献立です。今月はお茶、しらす、大根を使った献立です。					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	629	
		ホキのお茶フライ	ホキ	お茶	米こ 油	23.6	
		しらすと大根菜のいためもの	しらす	小松な もやし 葉大根	油	770	
		すましじる	わかめ なたろ とうふ かつおぶし	みつば にんじん えのきたけ	でんぷん	28.2	
		ぼんかん		ぼんかん			
10	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	636	
		肉じゃがコロッケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも パンこ さとう ヘッド 小麦こ 油	21.9	
		ひじきのいために	大豆 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		
		大根のみそしる	油あげ さばぶし にぼし みそ	大根 玉ねぎ 葉大根		770 25.5	
		ミニトマト		トマト			
12	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	676	
		あじチーズフライ	あじ チーズ		パンこ でんぷん 油	26.7	
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	819	
		里いものそばろに	ぶた肉 さつまあげ	大根 にんじん こんにゃく えだ豆	里いも さとう でんぷん	31.2	
		ネーブル		ネーブル			
13	木	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	737	
		肉だんごのケチャップあえ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ 小麦 でんぷん さとう 油	29.1	
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー	小松な もやし にんじん	油		
		ビーンズシチュー	ベーコン 金時豆 チーズ い んげん豆 ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ コーン しめじ え だ豆	じゃがいも 油 クリーム	941 36.4	
		パイ		パイ			
14	金	2月14日のバレンタインデーにちなんで、ハート型のメンチカツとチョコレートのデザートを取り入れました。					
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん さとう 麦	744	
		ハートのメンチカツ	ぶた肉	玉ねぎ	さとう でんぷん 油 パンこ 小麦こ	22.8	
		ゆでやさいサラダ マヨネーズ		カリフラワー ブロッコリー	マヨネーズ		
		レタススープ	たまご ベーコン	レタス 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	でんぷん	848 25.6	
		チョコレートデザート	たまご ぎゅうにゅう		さとう 小麦こ でんぷん ココア マーガリン 油		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の旬の食材

大根・白菜・かぶ・カリフラワー・ブロッコリー

ほうれん草・キウイ・いちご・いよかん

デコポン・はっさく

さわら・わかさぎ



ボルシチ

給食用にアレンジしたボルシチです。キャベツ入りトマトシチューのイメージです。



(材料) 豚肉・じゃが芋・キャベツ・玉ねぎ・にんじん

かぶ・トマト水煮缶詰・生クリーム・トマトケチャップ・ハヤシシ

チューの素・塩・こしょう・サラダ油・水

(作り方) ①材料は食べやすい大きさに切る。②鍋に油をひいて肉、野菜を炒める。③水を入れて煮る。④野菜が煮えたら調味料を加える。最後に生クリームを入れる。



平成26年 2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			
17	月	自彊小6年 池ヶ谷桃花さんが授業で考えてくれた献立です。旬の大根やネーブルと、みんなが好みそうな料理を取り入れてくれました。						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	622		
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん 油	22.9		
		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	キャベツ きゅうり	ごま	754		
		みそおでん	とり肉 こんぶ みそ さ	大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう	26.4		
ネーブル		ネーブル						
18	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	688		
		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 トマト	さとう 油	29.5		
		いかなゲット	いか すけそうだら 大豆こ		油 ラード さとう 小麦こ でんぷん	859		
		小松菜ともやしのサラダ	のり	小松な もやし にんじん	ごま さとう	36.7		
19	水	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	680		
		ポークカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	24.0		
		パンプキンオムレツ	たまご とり肉	かぼちゃ	でんぷん 油 さとう	789		
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん もやし	ごま さとう	27.5		
		りんご		りんご				
20	木	「ピロシキ」と「ボルシチ」は、冬季オリンピックが開催されるロシアの代表的な料理です。						
		こくとうパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン 黒さとう	712		
		ピロシキ	たまご ぎゅうにゅう ぶ た肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	小麦こ 油 さとう パンこ でんぷん ごま油	22.9		
		コーンサラダ コールスロートレッシング		大根 コーン きゅうり	コールスロートレッシング	834		
		ボルシチ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん かぶ トマト ビート	じゃがいも 油 さとう クリーム	26.9		
レアチーズデザート	クリームチーズ ぎゅうにゅう たまご	いちごかじゅう レモンかじゅう かんてん	油 さとう でんぷん					
21	金	勝岡田小6年 横山友有子さんが授業で考えてくれた献立です。旬のぶりやいちごを取り入れたり、彩りにも気を配った献立です。						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	628		
		ぶりのしおやき	ぶり			29.3		
		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	キャベツ きゅうり	ごま	786		
		けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	里いも ごま油 でんぷん	36.4		
いちご		いちご						
24	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	651		
		ほっけのしおやき	ほっけ			28.4		
		きりぼし大根のサラダ		大根 にんじん コーン きゅうり	ごま油 さとう	797		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油			
		バナナ		バナナ		35.1		
25	火	アップルパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン りんご	673		
		ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		さとう でんぷん	28.9		
		野菜のソテー		キャベツ 小松な にんじん コーン	油	818		
		チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト パセリ オレガノ にんにく	油			
		牛乳コーヒーマ			さとう	34.7		
26	水	ベーコンチーズごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ		ごはん 麦 バター 油	624		
		ツナコロッケ	まぐろ ぎゅうにゅう	玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう パンこ 小麦こ でんぷん 油	21.4		
		野菜のピーナッツあえ		小松菜 もやし にんじん	らっかせい さとう	738		
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ にんじん ほうれん草	でんぷん			
		いちご		いちご				
27	木	食パン 牛乳 みかんジャム	ぎゅうにゅう		食パン みかんジャム	637		
		ハンバーグ	とり肉 大豆こ	玉ねぎ	パンこ ヘッド 油 さとう	24.8		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	808		
		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			
		パイ		パイ				
28	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	695		
		さわらのレモンじょうゆあえ	さわら	レモンかじゅう	でんぷん 油 さとう	28.3		
		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 ごま油	842		
		マーボー大根	とうふ ぶた肉 みそ	大根 白ねぎ たけのこ にんじん しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん ごま油			
		キウイ		キウイ				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。