平成２６年　２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 あか 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 / 中学校	スプーン・フォーク
3	月	**２月３日の節分にちなんで「ふく豆」がつきます。大豆は年の数だけ食べるといいと言われています。**					
		ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	639 29．8	
		ほっけのしおやき	ほっけ				
		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		
		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	800 36．7	
		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	**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 28．5	
		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		
		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			
5	水	ちゅうかめん　牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	611 25．2	
		みそラーメンスープ	ぶた肉　なると　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		
		肉まん	ぶた肉		小麦こ　さとう　ラード でんぷん　油	813 31．8	
		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		
		ミニトマト		トマト			
6	木	**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 23．6	
		ホキのお茶フライ	ホキ	お茶	米こ　油		
		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 28．2	
		すましじる	わかめ　なると　とうふ かつおぶし	みつば　にんじん　えのきたけ	でんぷん		
		ぽんかん		ぽんかん			
7	金	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 34．6	
		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		
		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	937 42．2	
		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		
		ネーブル		ネーブル			
10	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 22．9	
		あつやきたまご	たまご		さとう　でんぷん　油		
		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 26．4	
		みそおでん	とり肉　こんぶ　みそ　さ つまあげ　あつあげ	大根　にんじん　こんにゃく	じゃがいも　さとう		
		ネーブル		ネーブル			
12	水	せわりパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン	621 23．5	
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		ボイルやさい		キャベツ　きゅうり　もやし　コーン		786 30．1	
		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		
		バナナ		バナナ			
13	木	**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　麦　さとう	744 22．8	
		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		
		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	848 25．6	
		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		
		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		
14	金	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	701 29．1	
		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		
		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	898 36．4	
		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		
		パイン		パイン			

※　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

作ってみよう

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＜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	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	ごはん　牛乳	ぎゅにゅう		ごはん	636 21．9	
		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		
		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	770 25．5	
		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			
		ミニトマト		トマト			
18	火	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん　麦	680 24．0	
		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		
		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 27．5	
		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		
		りんご		りんご			
19	水	ソフトめん　牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	688 29．5	
		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		
		いかナゲット	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 36．7	
		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		
20	木	**勝間田小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 29．3	
		ぶりのしおやき	ぶり				
		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 36．4	
		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		
		いちご		いちご			
21	金	**「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　黒ざとう	712 22．9	
		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		
		コーンサラダ　ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		大根　コーン　きゅうり	コールスロードレッシング	834 26．9	
		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		
		レアチーズデザート	ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ　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		
24	月	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	632 27．7	
		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		
		いそかあえ	のり	ほうれん草　キャベツ　もやし		769 33．1	
		おやこに	とり肉　ちくわ　たまご　こおりどうふ	にんじん　玉ねぎ　たけのこ　しいたけ えだ豆	さとう　油		
		ネーブル		ネーブル			
25	火	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 21．4	
		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		
		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		
		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	738 24．7	
		いちご		いちご			
26	水	アップルパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン　りんご	673 28．9	
		ハムチーズピカタ	たまご　ハム　チーズ		さとう　でんぷん		
		野菜のソテー		キャベツ　小松な　にんじん　コーン	油		
		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	818 34．7	
		牛乳コーヒー			さとう		
27	木	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	695 28．3	
		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		
		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 32．8	
		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			
28	金	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 24．8	
		ハンバーグ	とり肉　大豆こ	玉ねぎ	パンこ　ヘッド　油　さとう		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも　油	808 31．3	
		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		
		パイン		パイン			

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。