

平成26年 3月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市中学校

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	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	782 30.7		
		ふりかけ	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん			
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん 油			
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし				
		おでん	とり肉 こんぶ さつまあげ 黒はんぺん あつあげ	こんにゃく だいこん にんじん	じゃがいも			
		バナナ		バナナ				
4	火	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	848 38.0		
		きのこソース	ぶた肉	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム えのき しめじ にんにく	さとう 油			
		大豆とにぼしのあげに	だいず にぼし		でんぷん 油 ごま さとう			
		アーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ にんじん	アーモンド さとう			
		ミニトマト		トマト				
		～ふじの国産地消の日献立～ 駿河湾でとれたわかめと伊豆の寿太郎みかんを取り入れました。						
5	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	844 32.0		
		さわらのマヨネーズやき	さわら	たまねぎ 	マヨネーズ			
		大根きりぼしのにも	ちくわ 油あげ	だいこん にんじん	油 さとう			
		わかめのみそしる	とうふ わかめ みそ	はくさい にんじん えのき はだいこん	じゃがいも			
		じゅたろうみかん	さばぶし にぼし	みかん				
		細小6年石神浩太郎さんが授業で考えてくれた献立です。栄養バランスと食べやすさを工夫してくれました。						
6	木	げんまい入りバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまい パン	745 32.4		
		タルタルソース	だいずこ	きゅうり りんご たまねぎ レモンかじゅう 赤ピーマン こんにゃく	油 さとう			
		しろみ魚のフライ	すけそうだら		パンこ でんぷん 油			
		ポイルやさい		チンゲン菜 きゅうり もやし こまつな				
		春やさいのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー かぶ	クリーム 油			
		いちご		いちご				
7	金	～ひなまつり給食～ ひなまつりにちなんで、ちらしずしやひなあられができます。					794 28.9	
		ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう こおりとうふ たまご かつおぶし	たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん	ごはん さとう でんぷん 油			
		しんじゅだんご	ぶた肉 とり肉	たまねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぷん さとう			
		ポテトサラダ マヨネーズ	わかめ なると とうふ	きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ			
		菜の花のすましじる	かつおぶし	えのき なの花	でんぷん			
		ひなあられ	こんぶ 青のり	かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ	米 さとう でんぷん			
10	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	829 30.3		
		にこみたまご	たまご かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう			
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	さとう ごま油			
		ビーフカレー	牛肉 チーズ	きゅうり	じゃがいも 油			
		キウイ		キウイ				
		11	火	マーガリンうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう			
牛乳コーヒ					さとう			
わかどりのバーベキューソースかけ	とり肉			ねぎ にんにく りんご レモンかじゅう	さとう			
マカロニソテー	ベーコン チーズ			たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油			
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			
パイ				パイ				
12	水	～卒業・進級お祝い給食～ 卒業と進級をお祝いして、エビフライとお祝いデザートができます。					800 33.3	
		五目ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とり肉	にんじん たけのこ しいたけ	ごはん むぎ さとう			
		えびフライ	えび だいずこ		パンこ でんぷん こむぎこ 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 赤とさか	キャベツ きゅうり	ごま			
		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	さといも			
		おいおいデザート	ぎゅうにゅう たまご チーズ れんにゅう	いちご レモンかじゅう	こむぎこ さとう 油 チョコレート バター			
13	木	よこわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン	798 38.5		
		チーズ(中学のみ)	チーズ					
		スティックハンバーグ	とり肉 ぶた肉	たまねぎ りんご	ラード パンこ さとう			
		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			
		ポトフ	とり肉 ウインナー	だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいも			
		でこぼん		でこぼん				
14	金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	751 33.0		
		さばのみそに	さば みそ		さとう			
		菜の花のおひたし		こまつな なのはな もやし	さとう			
		くきわかめ入りきんぴら	ぶた肉 油あげ くきわかめ ちくわ 黒はんぺん	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油			
		ミニトマト		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

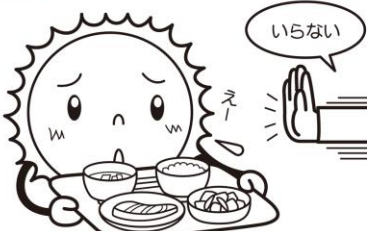
平成26年 3月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市中学校

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		
17	月	ビビンバごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	ぜんまい しいたけ にんにく しょうが	ごはん むぎ さとう ごま油	807 39.3	
		ツナとひじきのたまごやき	たまご ツナ チーズ ひじき	たまねぎ にんじん	さとう 油		
		ナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
		キムチスープ	ぶた肉 とろろ	はくさい にんじん ねぎ しめじ たまねぎ りんご にんにく しょうが にら	さとう ごま油		
		ソフトクリームヨーグルト	だっしふんにゅう れんにゅう		クリーム さとう		
18	火	メロンパン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご		パン こむぎこ さとう ショートニング	879 36.4	
		えびグラタン	とり肉 えび ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ	マカロニ バター		
		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 にんじん	油		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげんまめ	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	じゃがいも		
		いちご		いちご			

チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い 	ファストフードや清涼飲料をとることが多い 
いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう 	食べるのが早い 
スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる 	夜食を食べることが多い 

たくさんある人は要注意! 食生活を見直そう!

小学生、中学生のときは良くて、上のチェック表にたくさん当てはまる人は、大人になってから「生活習慣病」にかかってしまう危険性が高くなります。春休み中や4月からの新しい生活をきっかけに、自分自身の食生活を見直してみましょう♪

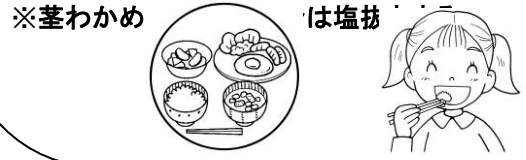


作ってみよう

★くきわかめ入り金平★(4人分)★

- 【材料】
- | | |
|---------------|----------------|
| 豚肉こま切れ・・・100g | 茎わかめ・・・100g |
| ちくわ・・・50g | 油揚げ・・・30g |
| ごぼう・・・100g | にんじん・・・50g |
| 糸こんにゃく・・・30g | さやいんげん・・・50g |
| しょうが・・・少々 | さとう・・・大さじ1と1/2 |
| 酒・・・小さじ1 | みりん・・・小さじ1 |
| しょうゆ・・・大さじ1 | だしの素・・・5g |
| ごま油・・・大さじ1/2 | 水・・・50cc |

- 【作り方】
- ①ごぼうとにんじんはせん切り、ちくわは輪切り、さやいんげんは3cm、茎わかめは食べやすい大きさに切っておく。油揚げは油抜きをし、せん切りにし、糸こんにゃくはゆでて3cm程に切っておく。
- ②鍋にごま油を熱して、豚肉、しょうがを炒める。ごぼう、糸コン、人参、茎わかめの順に加えて炒める。
- ③水をいれて一煮立ちさせ、調味料、油揚げ、ちくわ、さやいんげんの順に入れて煮る。



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)