

平成26年 3月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市小学校

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

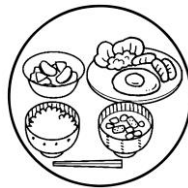
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品		
3	月	ごはん 牛乳 ふりかけ あつやきたまご いそかあえ おでん バナナ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり たまご のり とり肉 こんぶ さつまあげ 黒はんぺん あつあげ	まっちゃん ほうれん草 キャベツ もやし こんにゃく だいこん にんじん バナナ	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん 油 じゃがいも	665 27.1	
4	火	ソフトめん 牛乳 きのこソース 大豆とにぼしのあげに アーモンドあえ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶた肉 だいず にぼし	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 こまつな もやし キャベツ にんじん トマト	ソフトめん さとう 油 でんぷん 油 ごま さとう アーモンド さとう	698 31.5	
5	水	～ふじの国産地産の日献立～ 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。					
		ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズやき 大根きりぼしのにも わかめのみそしる じゅたろうみかん	ぎゅうにゅう さわら ちくわ 油あげ とうふ わかめ みそ さばぶし にぼし	たまねぎ だいこん にんじん はくさい にんじん えのき はだいこん みかん	ごはん マヨネーズ 油 さとう じゃがいも	698 26.9	
6	木	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。					
		げんまい入りバーガーパン 牛乳 タルタルソース しろみ魚のフライ ボイルやさい 春やさいのクリームスープ いちご	ぎゅうにゅう だいずこ すけそうだら ベーコン ぎゅうにゅう いちご	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 チンゲン菜 きゅうり もやし こまつな キャベツ にんじん たまねぎ カリフラワー かぶ いちご	げんまい パン 油 さとう パンこ でんぷん 油 クリーム 油	616 27.1	
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。					
		ちらしずし 牛乳 しんじゅだんご ポテトサラダ マヨネーズ 菜の花のすましじる ひなあられ	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご かつおぶし ぶた肉 とり肉 わかめ なんと とうふ かつおぶし こんぶ 青のり	たけのこ かんぴょう しいたけ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり にんじん コーン えのき 菜の花 かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ	ごはん さとう でんぷん 油 もち米 パンこ でんぷん さとう じゃがいも マヨネーズ でんぷん 米 さとう でんぷん	681 25.2	
10	月	ごはん 牛乳 にこみたまご きゅうりと大根のひたひた かつおぶし ビーフカレー キウイ	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし かつおぶし 牛肉 チーズ	きゅうり だいこん 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 キウイ	ごはん さとう さとう ごま油 じゃがいも 油	681 25.1	
11	火	マーガリンうずまきパン 牛乳 牛乳コーヒー わかどりのバーベキューソースかけ マカロニソテー レタススープ パイ	ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン チーズ ベーコン たまご	ねぎ にんにく りんご レモンかじゅう たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく トマト レタス たまねぎ チンゲン菜 にんじん パイ	パン マーガリン さとう さとう マカロニ 油 でんぷん	677 31.4	
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。					
		五目ごはん 牛乳 えびフライ かいそうサラダ 青じそドレッシング とんじる おいおいデザート	ぎゅうにゅう とり肉 えび だいずこ わかめ こんぶ くきわかめ 赤・白すぎのり 赤とさか ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし ぎゅうにゅう たまご	にんじん たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう いちご	ごはん むぎ さとう パンこ でんぷん こむぎこ さとう 油 ごま さといも さとう こむぎこ でんぷん 油	649 27.2	
13	木	よこわりロールパン 牛乳 スティックハンバーグ ごぼうサラダ ごまドレッシング ポトフ でこぼん	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とり肉 ウインナー	たまねぎ りんご ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草 だいこん にんじん たまねぎ さやいんげん でこぼん	パン ラード パンこ さとう さとう ごま ごまドレッシング じゃがいも	635 31.4	
14	金	ごはん 牛乳 さばのみそに 菜の花のおひたし くきわかめ入りきんぴら ミニトマト	ぎゅうにゅう さば みそ ぶた肉 油あげ くきわかめ ちくわ 黒はんぺん	こまつな 菜のはな もやし しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん トマト	ごはん さとう さとう さとう ごま油	619 28.3	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

3月のお知らせ

☆児童作成献立
【細小6年児童作成献立 6日】

☆行事食
【ふじのくに地産地消の日献立 5日】
【ひなまつり給食 7日】



チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活



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

★えびチキングラタン★(4人分)

【材料】

むきえび…60g とり肉…40g マカロニ…20g
たまねぎ…60g バター…10g コンソメの素…1個
小麦粉…10g 水…50cc 牛乳…200cc
塩…少々 こしょう…少々
ピザ用チーズ…40g 紙カップ又はアルミカップ…4枚

【作り方】

- ①むきえびとマカロニはそれぞれゆでしておく。
- ②たまねぎはうす切りにする。
- ③あたためた鍋にバターを入れ、とり肉とたまねぎを炒める。
- ④牛乳とコンソメの素を入れて煮る。
- ⑤たまねぎに火が通ったら、水50ccで溶いた小麦粉を加える。
- ⑥むきえび、マカロニを入れて、塩こしょうで味を整える。
- ⑦カップに入れ、チーズをのせて200℃のオーブン(又はトースター)で表面に焦げ目がつくまで焼く。

★大豆と煮干しの揚げ煮★(4人分)

【材料】

大豆水煮…130g かたくり粉…適宜
煮干し…30g 揚げ油…適宜
白いりごま…小さじ1 さとう…大さじ1と1/2
しょうゆ…小さじ1 水…大さじ1/2

【作り方】

- ①大豆水煮はかたくり粉をつけて揚げる。煮干しは素揚げにする。
- ②鍋にさとう、しょうゆ、水をいれて煮立たせ、その中に揚げた大豆と煮干しを入れてあえ、ごまをふる。

★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
おろししょうが…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てせん切り、糸こんにゃくは3cm程に切ってゆでしておく。
- ②鍋にごま油を熱して、豚肉、しょうがを炒める。ごぼう、糸こんにゃく、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

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)