

平成26年 3月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町中学校

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		
3	月	ごはん 牛乳 えびギョーザ パンサンスー いりどうふ りんご	ぎゅうにゅう たまご えび 大豆こ すけそうだら とうふ とり肉 なたと たまご	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん きゅうり にんじん ほうれん草 にんじん はねぎ たけのこ しいたけ はだいこん しょうが りんご	ごはん こむぎこ ラード 油 ごま油 でんぷん もち米こ はるさめ ごま さとう ごま油 さとう 油	884 33.5	
4	火	～ふじの国産地産地消の日献立～ 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。 ごはん 牛乳 さわらのマヨネーズやき 大根きりぼしののもの 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	844 32.0	
5	水	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	848 38.0	
6	木	～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 なたと 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	794 28.9	
7	金	げんまい入りバーガーパン 牛乳 スライスチーズ 肉じゃがコロッケ 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 チーズ 牛肉 ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ 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 じゃがいも パンこ さとう ヘッド こむぎこ 油 クリーム 油	843 33.5	
10	月	～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awaii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 チーズ れんにゅう	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 レモンかじゅう	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 こむぎこ さとう 油 チョコレート バター	800 33.3	
11	火	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	829 30.3	
12	水	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 パイン	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 ピーマン 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 パイン	パン マーガリン さとう さとう マカロニ 油 でんぷん	825 37.3	
13	木	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	751 33.0	
14	金	よこわりロールパン 牛乳 チーズ(中学のみ) 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 チーズ 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	798 38.5	

※ 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＜A＞ 吉田町中学校

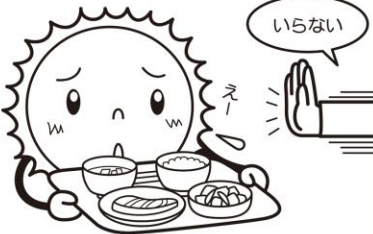
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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 とうふ	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。
- ※茎わかめは塩蔵の場合塩抜きする。



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)