

平成26年 3月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町小学校

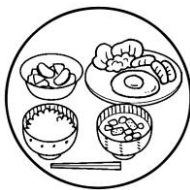
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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	ぎゅうにゅう		ごはん	701 27.4	
		えびギョーザ	たまご えび 大豆こ すけそうだら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ にんじん	こむぎこ ラード 油 ごま油 でんぷん もち米こ		
		パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごま油		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なんと たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ はだいこん しょうが	さとう 油		
		りんご		りんご			
4	火	～ふじの国地産地消の日献立～ 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。				698 26.9	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		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 さばぶし にぼし	はくさい にんじん えのき はだいこん	じゃがいも		
5	水	じゅたろうみかん		みかん 		698 31.5	
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん		
		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		
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。				681 25.2	
		ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう こおりどうふ 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		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	わかめ なんと とうふ かつおぶし	えのき 菜の花	でんぷん		
7	金	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	688 27.7	
		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		
		スライスチーズ	チーズ				
		肉じゃがコロッケ	牛肉	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう ヘッド こむぎこ 油		
		ポイルやさい		チンゲン菜 きゅうり もやし こまつな			
10	月	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	649 27.2	
		いちご		いちご			
		～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	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		
11	火	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	681 25.1	
		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	いちご	さとう こむぎこ でんぷん 油		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		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		
12	水	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	677 31.4	
		ビーフカレー	牛肉 チーズ	キャベツ きゅうり	じゃがいも 油		
		キウイ		キウイ			
		マーガリンうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		
		牛乳コーヒー			さとう		
13	木	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	619 28.3	
		マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ヒーマン 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		
		パイン		パイン			
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
14	金	さばのみそに	さば みそ		さとう	635 31.4	
		菜の花のおひたし		こまつな 菜のはな 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 こんにやく さやいんげん	さとう ごま油		
		ミニトマト		トマト			
		よこわりロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン		
		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	635 31.4	
		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			

※ 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

☆行事食
【ふじのくに地産地消の日献立 4日】
【ひなまつり給食 6日】
【卒業・進級お祝い給食 10日】



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よう♪



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、さやいんげ

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)