



平成26年 4月 学校給食献立表 牧之原市

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	小学校 中学校		
10	木	マーガリンうずまきパン	ぎゅうにゅう		マーガリン	677		
		ぎゅうにゅう		パン	24.1			
		ハンバーグ	とり肉	玉ねぎ	パンこ ヘッド 油 さとう			
		コーンサラダ コールスロートレッシング		キャベツ コーン きゅうり パプリカ	コールスロートレッシング	846		
		レタススープ	ベーコン たまご	レタス 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	でんぷん	29.5		
		パイ		パイ				
11	金	さくらごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	639		
		ぎゅうにゅう			22.4			
		大豆コロッケ	大豆	玉ねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ しょうしんこ こむぎこ			
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう	765		
		つみれじる	いわし たら とろふ みそ さばぶし にぼし	大根 こんにやく ごぼう にんじん ねぎ しょうが	でんぷん さとう	26.0		
		りんご		りんご				
14	月	ふるさと給食の日 ~静岡県産の黒はんぺん・茎わかめ、静岡県発祥の清見オレンジがです。~				690		
		ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	26.7		
		黒はんぺんのフライ	黒はんぺん		パンこ 油 でんぷん			
		ゆかりあえ		大根 キャベツ こまつな ゆかり	ごま	835		
		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	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	31.1		
		きよみオレンジ		きよみオレンジ				
15	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう		ソフトめん	642		
		ぎゅうにゅう			26.7			
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油			
		豆とかぼちゃのグラタン	ぎゅうにゅう チーズ 大豆 いんげん豆 きんとき豆 赤えんどう豆	かぼちゃ	こむぎこ さとう 油 パター	766		
		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 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま	31.2		
16	水	入学・進級お祝い給食 ~入学と進級をお祝いして、赤飯とお祝いデザートがです。~				629		
		赤はん	ごま	ぎゅうにゅう	あずき	ごはん ごま		28.6
		とりのからあげ	とり肉	しょうが		でんぷん 油		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		718		
		春やさいのみそしる	わかめ みそ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん えのき きぬさや	じゃがいも	32.3		
		おいわいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油			
17	木	こくとうねこがたパン	ぎゅうにゅう		こくとう パン	666		
		ぎゅうにゅう			30.5			
		チーズオムレツ	たまご チーズ		でんぷん さとう 油			
		やさいのソテー		キャベツ こまつな コーン にんじん	油	808		
		チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油	36.5		
		カラマンダリン		カラマンダリン				
18	金	麦ごはん	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	717		
		ぎゅうにゅう			26.3			
		チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが、トマト りんご	じゃがいも 油			
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 ごま さとう	831		
		きゅうりと大根のひたひた かつお節	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	30.2		
		ミニトマト		トマト				
21	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	641		
		ぎゅうにゅう			27.5			
		おきさわらの西京づけやき	さわら みそ		さとう			
		なの花のおひたし		こまつな なの花 もやし	さとう	793		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう 油	34.5		
		バナナ		バナナ				
22	火	げんまいいりせわりロールパン	ぎゅうにゅう		げんまい パン	604		
		ぎゅうにゅう			25.4			
		フランクフルト	フランクフルト		さとう			
		やさいたっぷりやきそば	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな	めん ごま 油	769		
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	ほうれん草 玉ねぎ にんじん えのき	でんぷん	32.4		
		パイ		パイ				

※ 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 4月 学校給食献立表 牧之原市

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	小学校 中学校											
23	水	たけのこごはん	ぎゅうにゅう	たけのこ	むぎ	648 23.9											
		ぎゅうにゅう	油あげ	にんじん	しょうが			さとう									
		五目たまごやき	たまご	にんじん	しょうが			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	とんじる	ぶた肉	とうふ			みそ	大根								
とんじる	さばぶし	にぼし	ごぼう	しめじ	ねぎ	りんご											
24	木	食パン	チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう	食パン	チョコレートクリーム	579 31.7										
		チョコレートクリーム	ぎゅうにゅう	しょうが	にんにく												
		タンダリーチキン	とり肉	ヨーグルト	チンゲン菜	葉大根	キャベツ		油								
		しらすとやさいのソテー	しらす	にんじん	玉ねぎ	パセリ	じゃがいも		油								
		キャロットシチュー	ベーコン	ぎゅうにゅう	チーズ	トマト											
ミニトマト																	
25	金	日本味めぐり給食の日			～今月は「千葉県」です。特産品であるいわしとピーナッツがです。～			672 26.2									
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	千葉県ゆゆるキャラ「チーバくん」	ごはん											
		いわしのフライ	いわし	大豆	こまつな	もやし	キャベツ			油							
		やさいのピーナッツあえ	ぶた肉	さつまあげ	大根	こんにやく	にんじん			さやいんげん	しょうが						
		ぶた肉と大根のもの	きゅうり	キウイ	さとう	でんぷん	ごま油			油							
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		619 26.1										
		ぶた肉のごまだれいため	ぶた肉	玉ねぎ	たまご	たけのこ			しめじ	パプリカ	油						
		にらともやしのサラダ	のり	にら	もやし	にんじん			ごま	さとう							
		たけのこのみそしる	とうふ	わかめ	みそ	さばぶし			にぼし	チンゲン菜	にんじん	たけのこ	じゃがいも				
		カラマンダリン	カラマンダリン														
30	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん		675 29.3										
		にしん	かつおぶし	レモン	かじゅう	さとう			でんぷん								
		コーン	ときゅうり	すのもの	わかめ	きゅうり			コーン	しょうが	さとう						
		おやこ	とり肉	ちくわ	こおり	どうふ			たまご	にんじん	玉ねぎ	たけのこ	こんにやく	しいたけ	えだまめ	さとう	油
		りんご	りんご														

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

4月が旬の食べ物

さわら・キャベツ・たけのこ・わかめ・菜の花・カラマンダリン・清見オレンジ

旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを“旬”のものとして、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。



ホームページにもたくさんのレシピがのせてあります!!
詳しくは、【吉田榛原学校給食共同調理場】で 検索 クリック

★タンダリーチキン★(4人分)

【材料】

鶏肉(もも)・・・80gくらいの切身4枚 プレーンヨーグルト・・・40g にんにく・・・1かけら(おろしで1g) しょうが・・・1かけら(おろしで2g) 塩・・・小さじ1/2 カレー粉・・・小さじ1

【作り方】

- ①しょうが、にんにくをすりおろしておく。
- ②①と全ての調味料を混ぜ、鶏肉を20分程漬け込む。