



平成26年 4月 学校給食献立表<A> 吉田町

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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
10	木	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	639 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		
		つみれじる	いわし たら とうふ 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		
		りんご		りんご			
11	金	マーガリンうずまきパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		マーガリン パン	677 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		
		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		
		パイ		パイ			
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	641 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		
		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		
		バナナ		バナナ			
15	火	<b>入学・進級お祝い給食</b> ~入学と進級をお祝いして、赤飯とお祝いデザートができます。~				629 28.6	
		赤はん ごましお ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あずき		ごはん ごま		
		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			
		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		
おいおいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油				
16	水	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	642 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 バター		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ きわかめ 赤・白すぎのり 赤トサカ	キャベツ きゅうり	ごま		
17	木	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	717 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		
		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		
		ミニトマト		トマト			
18	金	こくとうねこがたパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとう パン	666 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		
		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		
		カラマンダリン		カラマンダリン			
21	月	<b>ふるさと給食の日</b> ~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きます。~				690 26.7	
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
		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		
		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		
きよみオレンジ		きよみオレンジ					
22	火	たけのこごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 油あげ	たけのこ	むぎ ごはん さとう	648 23.9	
		五目たまごやき	たまご 青のり	にんじん しょうが	さとう でんぷん 油		
		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 さばぶし にぼし	大根 にんじん こんにやく ごぼう しめじ ねぎ			
		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





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 体をつくるもと になる食品	みどり 体の調子を整えるもと になる食品	きいろ エネルギーのもと になる食品		
23	水	げんま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	
		パン		パン			
24	木	<b>日本味めぐり給食の日</b> ~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ます。~				672	
		ごはん	ぎゅうにゅう	千葉県ゆゆるキャラ「チーバくん」	ごはん	26.2	
		いわしのフライ	いわし 大豆		油 パンこ でんぷん		
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし キャベツ	ピーナッツ さとう	781	
		ぶた肉と大根のもの	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	さとう でんぷん ごま油 油	30.4	
		キウイ	キウイ				
25	金	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	
		タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト	しょうが にんにく		31.7	
		しらすとやさいのソテー	しらす	チンゲン菜 葉大根 キャベツ	油		
		キャロットシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ パセリ	じゃがいも 油	704	
		ミニトマト		トマト		39.8	
28	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	619	
		ぶた肉のごまだれいため	ぶた肉	玉ねぎ たもぎたけ しめじ パプリカ	油 ごまドレッシング	26.1	
		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	711	
		カラマンダリン		カラマンダリン		29.7	
30	水	レーズンロールパン	ぎゅうにゅう	レーズン	パン	652	
		ミートボールのチリソースかけ	とり肉 ぶた肉	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	さとう ごま油 パンこ でんぷん	25.7	
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油		
		わかめスープ	とり肉 わかめ	キャベツ にんじん	ごま	814	
		ミニトマト		トマト		31.7	

※ 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”のものとしてよび、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**

**★タンドリーチキン★(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。