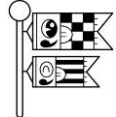


平成26年 5月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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<br>(kcal)<br>たんぱく質(g)                                                           | スプーン・<br>フォーク |
|---------|-----|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|         |     |                                                                                       | あか                       | みどり                                   | きいろ                     | 小学校                                                                                   |               |
|         |     |                                                                                       | 体をつくるもと<br>になる食品         | 体の調子を整えるもと<br>になる食品                   | エネルギーのもと<br>になる食品       | 中学校                                                                                   |               |
| 1       | 木   | ごはん ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう                   |                                       | ごはん                     |    |               |
|         |     | あじのかすづけやき                                                                             | あじ                       |                                       | さけかす                    |                                                                                       |               |
|         |     | きゅうりと大根のひたひた かつおぶし                                                                    | かつおぶし                    | きゅうり だいこん                             | さとう ごま油                 |                                                                                       |               |
|         |     | くきわかめ入り金平                                                                             | ぶた肉 わかめ 油あげ<br>ちくわ 黒はんぺん | しょうが ごぼう にんじん こんにゃく<br>さやいんげん         | さとう ごま油                 |                                                                                       |               |
|         |     | バナナ                                                                                   |                          | バナナ                                   |                         |                                                                                       |               |
| 2       | 金   | こくとうロールパン ぎゅうにゅう                                                                      | ぎゅうにゅう                   |                                       | パン 黒さとう                 |    |               |
|         |     | わかどりとレバーのケチャップあえ                                                                      | とり肉 とりレバー 大豆             | レモンかじゅう                               | さとう でんぷん 油              |                                                                                       |               |
|         |     | やさいのピーナッツあえ                                                                           |                          | こまつな もやし にんじん                         | らっかせい さとう               |                                                                                       |               |
|         |     | やさいスープ                                                                                | ベーコン                     | キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ                   |                         |                                                                                       |               |
|         |     | キウイ                                                                                   |                          | キウイ                                   |                         |                                                                                       |               |
| 7       | 水   | げんまいりバーガーパン ぎゅうにゅう                                                                    | ぎゅうにゅう                   |                                       | パン げんまい                 |    |               |
|         |     | チキンカツ                                                                                 | とり肉                      |                                       | 小麦こ パンこ 米こ<br>でんぷん 油    |                                                                                       |               |
|         |     | ボイルやさい                                                                                |                          | キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草                  |                         |                                                                                       |               |
|         |     | コーンスープ                                                                                | ぶた肉 たまご                  | コーン 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ                   | でんぷん                    |                                                                                       |               |
|         |     | ジュシーフルーツ                                                                              |                          | ジュシーフルーツ                              |                         |                                                                                       |               |
| 8       | 木   | 子どもの日献立・・・かしわの葉は、新芽が育つまで新しい葉が落ちないことから子孫繁栄の意味があります。                                    |                          |                                       |                         |                                                                                       |               |
|         |     | ごはん ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう                   |                                       | ごはん                     |  |               |
|         |     | おさかなオムレツ                                                                              | たまご                      |                                       | さとう でんぷん 油              |                                                                                       |               |
|         |     | たけのことあらめのにも                                                                           | あらめ 油あげ しらす              | たけのこ さやえんどう                           | さとう                     |                                                                                       |               |
|         |     | しんじゃがのみそしる                                                                            | 油あげ わかめ みそ<br>にぼし さばぶし   | えのきたけ にんじん はねぎ                        | じゃがいも                   |                                                                                       |               |
| かしわもち   | あずき |                                                                                       | しょうしんこ さとう               |                                       |                         |                                                                                       |               |
| 12      | 月   | ごはん ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう                   |                                       | ごはん                     |  |               |
|         |     | さばのたつたあげ                                                                              | さば                       |                                       | でんぷん さとう 油              |                                                                                       |               |
|         |     | やさいのおひたし                                                                              |                          | こまつな もやし キャベツ                         | さとう                     |                                                                                       |               |
|         |     | わか竹じる                                                                                 | とうふ かまぼこ<br>わかめ さばぶし     | たけのこ にんじん しいたけ                        | でんぷん                    |                                                                                       |               |
|         |     | バナナ                                                                                   |                          | バナナ                                   |                         |                                                                                       |               |
| 13      | 火   | ごはん ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう                   |                                       | ごはん                     |                                                                                       |               |
|         |     | 金平入りハンバーグ                                                                             | とり肉 とうふ たまご              | ごぼう 玉ねぎ にんじん しょうが                     | パンこ 山いも さとう<br>ごま 油 小麦こ |                                                                                       |               |
|         |     | ひじきのいために                                                                              | 大豆 ひじき とり肉               | にんじん こんにゃく さやいんげん                     | さとう ごま油                 |                                                                                       |               |
|         |     | わらびのみそしる                                                                              | とうふ わかめ みそ<br>にぼし さばぶし   | キャベツ 玉ねぎ えのきたけ<br>わらび はねぎ             |                         |                                                                                       |               |
|         |     | グレープフルーツ                                                                              |                          | グレープフルーツ                              |                         |                                                                                       |               |
| 14      | 水   | うどん ぎゅうにゅう                                                                            | ぎゅうにゅう                   |                                       | うどん                     |                                                                                       |               |
|         |     | きつねうどんのつゆ                                                                             | 油あげ とり肉<br>かつおぶし なたまき    | にんじん 白ねぎ こまつな                         | でんぷん さとう                |                                                                                       |               |
|         |     | さくらえび入りかきあげ                                                                           | さくらえび たまご                | ごぼう 玉ねぎ はねぎ                           | 小麦こ でんぷん 油              |                                                                                       |               |
|         |     | やさいのごまあえ                                                                              |                          | ほうれん草 キャベツ にんじん もやし                   | ごま さとう                  |                                                                                       |               |
|         |     | かたぬきチーズ                                                                               | チーズ                      |                                       |                         |                                                                                       |               |
| 15      | 木   | リクエスト給食・・・細江小学校の谷澤みなみさんが考えてくれた献立です。                                                   |                          |                                       |                         |                                                                                       |               |
|         |     | わかめごはん ぎゅうにゅう                                                                         | ぎゅうにゅう わかめ               |                                       | ごはん さとう 麦<br>油          |                                                                                       |               |
|         |     | ちくわのお茶あげ                                                                              | ちくわ たまご                  | せん茶                                   | 小麦こ でんぷん 油              |                                                                                       |               |
|         |     | いそかあえ                                                                                 | のり                       | ほうれん草 キャベツ もやし                        |                         |                                                                                       |               |
|         |     | かきたまじる                                                                                | なたまき たまご<br>かつおぶし        | たけのこ 玉ねぎ こまつな にんじん<br>えのきたけ しいたけ      | でんぷん                    |                                                                                       |               |
| カラマンダリン |     | カラマンダリン                                                                               |                          |                                       |                         |                                                                                       |               |
| 16      | 金   | せわりロールパン ぎゅうにゅう                                                                       | ぎゅうにゅう                   |                                       | パン                      |  |               |
|         |     | ツナオムレツ                                                                                | たまご まぐろ                  | 玉ねぎ                                   | さとう でんぷん マヨネーズ 油        |                                                                                       |               |
|         |     | ポテトサラダ マヨネーズ                                                                          |                          | きゅうり コーン にんじん                         | じゃがいも マヨネーズ             |                                                                                       |               |
|         |     | 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<br>トマト にんにく パセリ オレガノ | 油                       |                                                                                       |               |
|         |     | ミニトマト                                                                                 |                          | トマト                                   |                         |                                                                                       |               |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の旬の食材  
キャベツ・ごぼう・さやえんどう  
じゃが芋・たけのこ・わらび  
ぜんまい・にら・お茶  
夏みかん・カラマンダリン  
あじ・かつお・さくらえび



作ってみよう  
たけのことあらめの煮物  
旬のたけのことあらめを使っ  
た静岡の郷土料理です。

(材料) ゆで筍100g さやえんどう15g 油揚げ10g しらす10g あらめ8g  
しょうゆ大さじ1/2 さとう小さじ1と1/2 酒小さじ1  
みりん小さじ1/2 だしの素1g 水50cc  
(作り方)  
①あらめは水につけてもどす。材料は食べやすい大きさに切る。  
さやえんどうはゆでておく。  
②鍋に水と調味料を入れて煮立て、筍、油揚げ、あらめ、しらすを入れて  
煮る。味がしみたらさやえんどうを加える。



## 平成26年 5月 学校給食献立表&lt;A&gt;

## 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<br>(kcal)<br>たんぱく質(g) | スプーン・<br>フォーク |
|----|----|--------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------|
|    |    |                                            | あか                               | みどり                                 | きいろ                           | 小学校<br>中学校                  |               |
|    |    |                                            | 体をつくるもと<br>になる食品                 | 体の調子を整えるもと<br>になる食品                 | エネルギーのもと<br>になる食品             |                             |               |
| 19 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう                                 | ぎゅうにゅう                           |                                     | ごはん                           | 640<br>21.4                 |               |
|    |    | 春まき                                        |                                  | キャベツ にんじん たけのこ にら<br>しいたけ にんにく 玉ねぎ  | ラード 春雨 でんぷん<br>ごま油 さとう 小麦こ 油  |                             |               |
|    |    | しおこんぶのそくせきづけ                               | こんぶ                              | キャベツ きゅうり こまつな                      | ごま                            | 773<br>24.6                 |               |
|    |    | マーボー豆腐                                     | とうふ ぶた肉 みそ                       | 玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ<br>しいたけ しょうが にんにく | さとう でんぷん ごま油                  |                             |               |
|    |    | もものシロップづけ                                  |                                  | もも                                  |                               |                             |               |
| 20 | 火  | ふるさと給食の日・・・静岡県の産物のかつお・しらすを使った給食です。         |                                  |                                     |                               |                             |               |
|    |    | かつおごはん ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう かつお                       | しょうが                                | ごはん 麦 さとう                     | 669                         |               |
|    |    | しらす入りシューマイ                                 | たら しらす 大豆こ                       | 玉ねぎ しょうが                            | 小麦こ ラード さとう                   | 34.5                        |               |
|    |    | 海そうサラダ 青じそドレッシング                           | わかめ こんぶ 赤とさか<br>赤・白すぎのり          | キャベツ きゅうり                           | ごま                            | 797<br>40.4                 |               |
|    |    | 新じゃがのそぼろに                                  | ぶた肉                              | にんじん 玉ねぎ えだ豆                        | じゃがいも さとう<br>でんぷん 油           |                             |               |
|    |    | ミニトマト                                      |                                  | トマト                                 |                               |                             |               |
| 21 | 水  | 食パン ぎゅうにゅう いちごジャム                          | ぎゅうにゅう                           |                                     | パン いちごジャム                     | 608                         |               |
|    |    | チキンナゲット                                    | とり肉 おから                          |                                     | パンこ でんぷん さとう<br>小麦こ コーンこ 米こ 油 | 25.9                        |               |
|    |    | やさいのソテー                                    |                                  | もやし こまつな にんじん コーン                   | 油                             | 768<br>32.5                 |               |
|    |    | 春キャベツのクリームスープ                              | ベーコン ぎゅうにゅう                      | キャベツ にんじん 玉ねぎ                       | バター クリーム                      |                             |               |
|    |    | キウイ                                        |                                  | キウイ                                 |                               |                             |               |
| 22 | 木  | 日本味めぐり給食の日（愛知県）・・・「かしわのひきずり」は鶏肉を使ったすき焼きです。 |                                  |                                     |                               |                             |               |
|    |    | ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ                            | ぎゅうにゅう わかめ 大豆こ<br>まぐろぶし のり いんげん豆 | グリーンピース かぼちゃ にんじん<br>トマト まつ茶        | ごはん ごま さとう 小麦こ<br>コーンこ 油 でんぷん | 660                         |               |
|    |    | うずらたまごのフライ                                 | うずらたまご たまご だいずこ                  |                                     | 小麦こ パンこ でんぷん 油                | 26.0                        |               |
|    |    | キャベツのゆかりあえ                                 |                                  | 大根 キャベツ こまつな ゆかりこ                   | ごま                            | 805<br>31.0                 |               |
|    |    | かしわのひきずり                                   | とり肉 とうふ かまぼこ                     | にんじん 白さい 白ねぎ こんにゃく                  | さとう 油                         |                             |               |
|    |    | りんごゼリー                                     |                                  | りんご                                 | さとう                           |                             |               |
| 23 | 金  | マーガリン入りうずまきパン ぎゅうにゅう                       | ぎゅうにゅう                           |                                     | パン マーガリン さとう                  | 638                         |               |
|    |    | わかどりのハーブやき                                 | とり肉                              | オレガノ バジル にんにく                       | オリーブ油                         | 26.8                        |               |
|    |    | 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                       | コールスロートレッシング                  | 783<br>34.2                 |               |
|    |    | ミネストローネスープ                                 | ベーコン                             | 玉ねぎ にんじん トマト パセリ にんにく               | マカロニ じゃがいも                    |                             |               |
|    |    | カラマンダリン                                    |                                  | カラマンダリン                             |                               |                             |               |
| 26 | 月  | ごはん ぎゅうにゅう                                 | ぎゅうにゅう                           |                                     | ごはん                           | 602                         |               |
|    |    | ビビンバのぐ(肉のいためもの)                            | ぶた肉                              | ぜんまい しいたけ にんにく しょうが                 | さとう ごま油                       | 26.2                        |               |
|    |    | ビビンバのぐ(ナムル)                                |                                  | ほうれん草 もやし にんじん                      | ごま ごま油                        | 729<br>30.6                 |               |
|    |    | ちゅうかスープ                                    | ぶた肉 うずらたまご                       | キャベツ にんじん 白ねぎ<br>チンゲンサイ メンマ コーン     | でんぷん                          |                             |               |
|    |    | バナナ                                        |                                  | バナナ                                 |                               |                             |               |
| 27 | 火  | 麦ごはん ぎゅうにゅう                                | ぎゅうにゅう                           |                                     | ごはん 麦                         | 682<br>27.4                 |               |
|    |    | にこみたまご                                     | たまご                              |                                     | さとう                           |                             |               |
|    |    | やさいのレモンじょうゆあえ                              |                                  | ほうれん草 キャベツ もやし<br>レモンかじゅう           | さとう                           | 797<br>31.8                 |               |
|    |    | チキンと豆のカレー                                  | とり肉 ひよこ豆 大豆                      | 玉ねぎ にんじん セロリー トマト<br>にんにく しょうが りんご  | じゃがいも 油                       |                             |               |
|    |    | オレンジ                                       |                                  | オレンジ                                |                               |                             |               |
| 28 | 水  | ソフトめん ぎゅうにゅう                               | ぎゅうにゅう                           |                                     | ソフトめん                         | 696                         |               |
|    |    | ナポリタンソース                                   | えび ベーコン チーズ                      | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム<br>ピーマン にんにく トマト   | さとう 油                         | 26.1                        |               |
|    |    | コーンフライ                                     |                                  | コーン                                 | さとう 小麦こ パンこ<br>ショートニング 油      | 867                         |               |
|    |    | あま夏のヨーグルトあえ                                | ヨーグルト                            | 夏みかん                                | さとう                           | 31.8                        |               |
| 29 | 木  | ひじきごはん ぎゅうにゅう                              | ぎゅうにゅう ひじき 油あげ                   | にんじん しいたけ えだ豆                       | ごはん さとう                       | 609                         |               |
|    |    | さけのチーズフライ                                  | さけ チーズ                           |                                     | パンこ 小麦こ 油                     | 26.4                        |               |
|    |    | たけのこサラダ ごまドレッシング                           |                                  | たけのこ こまつな きゅうり                      | さとう ごまドレッシング                  | 727<br>30.6                 |               |
|    |    | 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 えのきたけ                | でんぷん                          |                             |               |
|    |    | れいとうみかん                                    |                                  | みかん                                 |                               |                             |               |
| 30 | 金  | 食パン ぎゅうにゅう メイプルジャム                         | ぎゅうにゅう                           |                                     | パン メイプルジャム                    | 603                         |               |
|    |    | ハムチーズピカタ                                   | たまご ハム チーズ                       |                                     | さとう でんぷん                      | 24.1                        |               |
|    |    | 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                             | 731<br>28.7                 |               |
|    |    | コーンポタージュ                                   | ぎゅうにゅう                           | コーン にんじん 玉ねぎ パセリ                    | バター クリーム                      |                             |               |
|    |    | パイン                                        |                                  | パイン                                 |                               |                             |               |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります