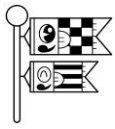


平成26年 5月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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	小学校 中学校	
			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		
1	木	こくとうロールパン ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		パン 黒ざとう	645 29.5	
		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	レモンかじゆう	さとう でんぷん 油		
		やさいのピーナツあえ		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			
2	金	ごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		ごはん 	616 29.2	
		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 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		
		バナナ		バナナ			
7	水	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 ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		ごはん	635 23.2	
		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もの	あらめ 油あげ しらす		さとう		
		しんじゃがのみそしる	油あげ わかめ みそ にぼし さばぶし		じゃがいも		
		かしわもち	あずき		しょうしんこ さとう		
8	金	げんまいりバーガーパン ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		パン げんまい	608 28.0	
		チキンカツ	とり肉		小麦こ パンこ 米こ でんぷん 油		
		ポイルやさい		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		
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			
12	月	ごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		ごはん	652 27.7	
		さばのこうじづけやき	さば		こめこうじ		
		青じそゆかりあえ		大根 キャベツ きゅうり ゆかりこ	ごま		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	はねぎ にんじん ごぼう	じゃがいも		
		パイン		パイン			
13	火	うどん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		うどん	660 29.3	
		きつねうどんのつゆ	油あげ とり肉 かつおぶし なたまき	にんじん ねぶかねぎ 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				
14	水	ごはん ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		ごはん	598 24.5	
		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 しいも さとう 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 こんにやく 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 にぼし さばぶし	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ わらび はねぎ 			
		グレープフルーツ		グレープフルーツ			
15	木	せわりロールパン ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう		パン	698 30.9	
		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 トマト にんにく パセリ オレガノ	油		
		ミニトマト		トマト			
16	金	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 ゑゆうにゆう	ぎゆうにゆう わかめ		ごはん さとう 麦 油	614 27.3	
		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 かつおぶし	たけのこ 玉ねぎ こまつな にんじん 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			

※ 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る。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＜B＞

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)	スプーン・ フォーク	
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)		
			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		
19	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			
		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 チンゲンサイ メンマ コーン	でんぷん	729 30. 6		
		バナナ		バナナ				
20	火	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 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			
		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	768 32. 5		
		キウイ		キウイ				
21	水	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 赤・白すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま	797 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 でんぷん 油			
22	木	ミニトマト		トマト				
		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 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			
23	金	カラマンダリン		カラマンダリン				
		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 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 トマト まつ茶	ごはん ごま さとう 小麦こ コーンこ 油 でんぷん	660 26. 0		
		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			
		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 31. 0		
26	月	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			
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	640		
		春まき		キャベツ にんじん たけのこ にら しいたけ にんにく 玉ねぎ	ラード 春雨 でんぷん ごま油 さとう 小麦こ 油	21. 4		
		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			
27	火	マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油	773 24. 6		
		もものシロップづけ		もも				
		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 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 ショートニング 油	867 31. 8		
28	水	あま夏のヨーグルトあえ	ヨーグルト	夏みかん	さとう			
		麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん 麦	682		
		にこみたまご	たまご		さとう	27. 4		
		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 レモンかじゅう	さとう			
		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 にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	797 31. 8		
29	木	オレンジ		オレンジ				
		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			
		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	731 28. 7		
30	金	パイン		パイン				
		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			
		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	727 30. 6		
30	金	れいとうみかん		みかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります