



平成27年 1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			
8	木	<b>七草の給食</b> ~七草の日(1月7日)にちなんで、七草スープがです。~						
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		ごはん むぎ 油 さとう	618		
		さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ でんぶん 油	23.3		
		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	734		
		ななくさじる みかん	かつおぶし	大根 はくさい にんじん ほうれん草 かぶ きょうな せり みかん	でんぶん	28.4		
9	金	<b>鏡開きの給食</b> ~鏡開きの日(1月11日)にちなんで、お汁粉がです。~						
		げんまい入りパーカーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまい パン	715		
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	ラード パンこ でんぶん さとう	27.6		
		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 ほうれん草	コールスロートレッシング	886		
		おしるこ			じょうしんこ でんぶん あずき さとう	34.1		
ミニトマト		トマト						
13	火	れんこんごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	れんこん にんじん しょうが	ごはん むぎ ごま油 さとう	610 25.1		
		うずらたまごレバーだんごフライ	うずらたまご とり肉 レバー ぶた肉	玉ねぎ	パンこ こむぎこ 米こ 油 でんぶん コーンこ			
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし キャベツ	さとう			
		みそけんちんじる	とうふ とり肉 にぼし さばぶし みそ	大根 にんじん はくさい ごぼう こんにやく ねぎ	さといも ごま油 ごま			714 28.3
		りんご		りんご				
14	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	663		
		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	30.0		
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぶん さとう こむぎこ コーンこ 米こ	828		
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかん パイン もも パナナ	さとう	37.9		
		<b>勝間田小6年櫻井りこさんが授業で考えた献立です。旬の食材を入れ、彩も良い和食の献立を考えてくれました。</b>						711
15	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	30.2		
		ぶりのてりやき	ぶり					
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう	879		
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん こんにやく 玉ねぎ えだ豆	じゃがいも さとう 油	37.3		
		みかん		みかん				
16	金	食パン 牛乳 メイプルジャム	ぎゅうにゅう		食パン メイプルジャム	651		
		わかどり大豆のレモンじょうゆあえ	とり肉 大豆	レモンかじゅう	でんぶん 油 さとう	29.6		
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	791		
		冬やさいのポトフ	ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん しめじ	さといも	35.1		
		いちご		いちご				
19	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	694		
		たちうおのフライ	たちうお		こむぎこ パンこ 油	27.1		
		しゅんぎくのごまあえ		ほうれん草 しゅんぎく キャベツ	ごま さとう	849		
		おでん	とり肉 こんぶ うずらたまご さつまあげ 黒はんぺん	こんにやく 大根	じゃがいも	32.0		
		パイン		パイン				
20	火	<b>日本味めぐり給食の日(福岡県)</b> ~福岡県の郷土料理である「筑前煮」がです。~						
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	642		
		さといもひじきコロッケ	とり肉 ひじき	玉ねぎ にんじん さやいんげん まいたけ	さといも さとう パンこ こむぎこ コーンこ 油	24.4		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし		776		
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく しいたけ さやいんげん	さとう 油	28.2		
21	水	こくとうロールパン 牛乳 ぎゅうにゅうコーヒー	ぎゅうにゅう		こくとうパン ぎゅうにゅうコーヒー	685		
		ツナオムレツ	たまご ツナ		でんぶん 油 さとう	32.4		
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	もやし キャベツ チンゲン菜 にんじん	油	829		
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう 油	38.4		
		チーズ	チーズ					
22	木	<b>リクエスト献立</b> ~榛原中の松井優幸さんが考えてくれた献立です。赤の仲間に注目して、スタミナ献立にしてくれました。~						
		ごはん 牛乳 ふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっちゃん	ごはん さとう コーンこ	628		
		チキンのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	27.4		
		かいそうサラダ 青じそトレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノり	キャベツ きゅうり	ごま	774		
		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 はくさい ごぼう ねぎ	さといも	33.3		
23	金	食パン 牛乳 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	670		
		ホキのチリソースかけ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 油 さとう ごま油	27.4		
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	822		
		ほうれん草とカリフラワーのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ ほうれん草 カリフラワー にんじん しめじ	マカロニ クリーム 油	34.3		
		キウイ		キウイ				

※ 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27年 1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		
26	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	703 27.8	
		さばのしおこうじやき	さば		米こうじ		
		大根きりぼしのにももの	ちくわ 油あげ	大根きりぼし にんじん	油 さとう		
		さつまじる	とり肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	だいこん にんじん こんにやく ねぎ えのき	さつまいも		
		りんご		りんご	880 34.1		
<b>学校給食週間</b> ~吉田町や牧之原市の特産物のお茶、しらす、大根、みかんが出来ます。~							
27	火	おちゃごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	おちゃ	ごはん むぎ	632 22.5	
		しらすシューマイ	たら しらす 大豆こ	玉ねぎ しょうが	ラード さとう こむぎこ		
		チンゲン菜のおかかあえ	かつおぶし	チンゲン菜 キャベツ もやし			
		マーボー大根	とうふ ぶた肉 みそ	大根 たけのこ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油		
		みかん		みかん	743 25.8		
<b>学校給食週間</b> ~牧之原市の特産物のお茶、大根、レタスが出来ます。~							
28	水	マーガリン入りうずまきパン 牛乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン	695 27.4	
		わかどりのおちゃからあげ	とり肉	おちゃ にんにく	でんぷん 油		
		大根サラダ ごまドレッシング		大根 きゅうり こまつな コーン	ごま ごまドレッシング		
		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		
		ネーブル		ネーブル	862 32.6		
<b>学校給食週間</b> ~吉田まきは、「しらす」や「レタス」などを使ったのり巻きです。~							
29	木	ちりめん五目ずし 牛乳 手まきのり	ぎゅうにゅう しらす のり こおりどうふ	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	ごはん さとう	713 27.8	
		たまごやき	たまご		さとう でんぷん 油		
		レタスサラダ マヨネーズ		きゅうり レタス にんじん	マヨネーズ		
		いかと大根のにももの	いか さつまあげ	大根 こんにやく にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぷん		
		いもかりんとう			826 33.9		
<b>学校給食週間</b> ~昔の給食にちなんで、くじら肉や角マーガリンなどが出来ます。~							
30	金	ロールパン 牛乳 角マーガリン	ぎゅうにゅう		ロールパン マーガリン	699 30.1	
		くじら肉のケチャップあえ	くじら	レモンかじゅう	でんぷん さとう 油		
		ゆでキャベツ		キャベツ			
		カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ トマト しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油		
		りんご		りんご	834 36.1		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

### ~特別献立のお知らせ~

- ☆児童が授業の中で考えた献立が出ます。  
【勝間田小6年児童作成献立 吉田町:15日 牧之原市:16日】
- ☆リクエスト献立の日  
【榛原中生徒作成献立 吉田町:22日 牧之原市:23日】
- ☆七草給食の日  
【吉田町:8日 牧之原市:9日】
- ☆鏡開き給食の日  
【吉田町:9日 牧之原市:8日】
- ☆日本味めぐり給食の日(福岡県)  
【吉田町:20日 牧之原市:21日】



## 食中毒予防の 基本 手洗い

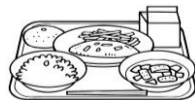
寒い時期は、主にノロウイルスの食中毒が心配されます。食中毒に限らず、インフルエンザ、風邪にもかかりやすい時期です。予防には「手洗い・うがい」が最も効果的です。さらに、しっかり食事をとって元気な体で過ごしましょう。

## きれいに手を洗おう!!



### ☆1月24日は学校給食記念日です。

学校給食記念日は、戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月14日に再開したことを記念して制定されました。吉田榛原学校給食共同調理場では、27日~30日に「学校給食週間特別献立」を実施します。



### ☆学校給食展を開催します。

- 場所: 吉田榛原学校給食共同調理場
  - 日時: 28日(水)、29日(木) 10:00~12:00
  - 内容:
    - ・調理施設及び調理作業の見学
    - ・年表、写真パネルの展示・DVDの放映
    - ・レシピ集の配布
    - ・学校給食の試食(10:30より)・アンケート
- ※お申し込みは必要ありません。ご自由にご来場ください。

### ☆作ってみよう

#### \*いかと大根の煮物\*

【材料】大根240g、いか輪切り120g、こんにやく80g、里芋80g、人参60g、さつま揚げ60g、さやいんげん30g、砂糖大さじ1、しょうゆ大さじ1と小さじ1、だしのだし2g、片栗粉2g、水30cc  
 【作り方】食材を食べやすい大きさに切る。水を入れ、食材を煮る。食材がやわらかくなったら、調味料を入れて煮る。水溶き片栗粉を入れて仕上げる。  
 ※野菜は皮をむいた量です。

ホームページでもレシピを紹介しています。  
吉田榛原学校給食共同調理場で検索してみてください。