



平成27年 1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 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	鏡開きの給食 ~鏡開きの日(1月11日)にちなんで、お汁粉がでます。~					
		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 ふた肉	玉ねぎ	ラード パンこ でんぷん 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 ミニトマト		トマト	じょうしんこ でんぷん あずき さとう	34.1			
9	金	七草の給食 ~七草の日(1月7日)にちなんで、七草スープがでます。~					
		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 でんぷん 油	23.3	
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油	734	
		ななくさじる	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	でんぷん	28.4	
みかん		みかん					
13	火	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 でんぷん 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	
14	水	れんこんごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ふた肉	れんこん にんじん しょうが	ごはん むぎ ごま油 さとう		
		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 ふた肉	玉ねぎ	パンこ こむぎこ 米こ 油 でんぷん コーンこ		610
		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		25.1
		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 こんにゃく ねぎ	さといも ごま油 ごま		714
15	木	りんご		りんご	28.3		
		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	でんぷん 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			
16	金	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。					
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	711	
		ぶりのてりやき	ぶり			30.2	
		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	ふた肉	にんじん こんにゃく 玉ねぎ えだ豆	じゃがいも さとう 油	37.3	
みかん		みかん					
19	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	703	
		さばのしおこうじやき	さば		米こうじ	27.8	
		大根きりぼしののもの	ちくわ 油あげ	大根きりぼし にんじん	油 さとう	880	
		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 こんにゃく ねぎ えのき	さつまいも	34.1	
20	火	りんご		りんご			
		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		でんぷん 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 ふた肉	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			
21	水	日本味めぐり給食の日(福岡県) ~福岡県の郷土料理である「筑前煮」がでます。~					
		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 こんにゃく しいたけ さやいんげん	さとう 油	28.2			
22	木	ぼんかん		ぼんかん			
		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	
		ホキの子リソースかけ	ホキ	ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 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	
ほうれん草とかい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 かいフラワー にんじん しめじ	マカロニ クリーム 油	34.3			
23	金	リクエスト献立 ~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みました。~					
		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 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 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	ふた肉 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	
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



平成27年 1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 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	694 27.1	
		たちおのフライ	たちお		こむぎこ パンこ 油		
		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		
		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	こんにゃく 大根	じゃがいも		
		パン		パン			
27	火	学校給食週間 ~牧之原市の特産物のお茶、大根、レタスができます。~				695 27.4	
		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		
		わかどりのおちやからあげ	とり肉	おちや にんにく	でんぶん 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	でんぶん		
ネーブル		ネーブル					
28	水	学校給食週間 ~吉田町や牧之原市の特産物のお茶、しらす、大根、みかんができます。~				632 22.5	
		おちやごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	おちや	ごはん むぎ		
		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 でんぶん ごま油		
みかん		みかん					
29	木	学校給食週間 ~昔の給食にちなんで、くじら肉や角マーガリンなどができます。~				699 30.1	
		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		
		くじら肉のケチャップあえ	くじら	レモンかじゅう	でんぶん さとう		
		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 セロリー 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					
30	金	学校給食週間 ~吉田まきは、「しらす」や「レタス」などを使ったのり巻きです。~				713 27.8	
		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		
		たまごやき	たまご		さとう でんぶん		
		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		
		いかと大根のもの	いか さつまあげ	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぶん		
いもかりんとう			さつまいも さとう 油				

※ 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】



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。

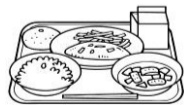
きれいに手を洗おう!!



石けんをよく泡立てて、手のひらや手の甲をしっかりと洗います。忘れがちな指と指の間、つめ、手首もよく洗って、水で洗い流します!

☆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、こんにゃく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、だしのだし素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。