



平成27年 2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	みどり	きいろ	小学校	
			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	中学校	
2	月	川崎小6年清宮匠太さんが授業で考えた献立です。旬の食材がたっぷり入った「旬ものパラダイス献立!!」になっています。				582 23.3	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		ホキのお茶フライ	ホキ	せんちゃ	こめこ 油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くわかめ 白みりん 赤・白トサカノり	きゃべつ きゅうり	ごま		
		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 ごぼう ねぎ	さといも		
		キウイ	キウイ				
3	火	節分献立 ～2月3日の節分にちなんで、いわしや大豆のデザートが出ます。～				618 28.0	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん		
		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		
		肉だんごとしょうがのスープ	とり肉	玉ねぎ はくさい にんじん もやし ねぎ しめじ しょうが	でんぷん パンこ さとう じゃがいも		
		ふく豆(小学校)	大豆 青のり		さとう でんぷん		
		ふく豆(中学校)	大豆		ココア さとう でんぷん		
4	水	ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	693 29.9	
		ミートソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ マッシュルーム にんにく トマト	さとう 油		
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ コーンこ こめこ		
		ほうれん草のサラダ		ほうれん草 きゃべつ コーン	油 さとう		
		ミニトマト		トマト			
5	木	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	718 27.0	
		さばのカレーあげ	さば		でんぷん 油		
		ブロッコリーのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ブロッコリー	さとう		
		あつあげのちゅうかに	とうにゅう ぶた肉	たけのこ はくさい にんじん しいたけ しょうが にんにく	でんぷん 油 ごま油 さとう でんぷん		
		りんご		りんご			
6	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	657 28.2	
		えびとほうれん草のグラタン	とり肉 えび ぎゅうにゅう チーズ	ほうれん草 玉ねぎ	マカロニ バター		
		大根サラダ ごまドレッシング		大根 きゅうり にんじん 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		
		バナナ		バナナ			
9	月	ごはん 牛乳 のりふりかけ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっちゃん	ごはん さとう でんぷん	635 27.0	
		五目あつやきたまご	とり肉 たまご もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぷん 油		
		ゆかりあえ		大根 こまつな ゆかりこ	ごま		
		すきやきに	ぶた肉 とうふ	玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ こんにゃく	さとう 油		
		ぼんかん		ぼんかん			
10	火	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	585 24.3	
		きのこどんのぐ	ぶた肉 かまぼこ	玉ねぎ こんにゃく しめじ えのき たもぎたけ	さとう		
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし きゃべつ	さとう		
		大根のみそしる	とうふ 油あげ にぼし さばぶし みそ	大根 にんじん 葉大根 ねぎ	さといも		
		ネーブル		ネーブル			
12	木	バレンタイン献立 ～2月14日のバレンタインにちなんで、ハート型のメンチカツやチョコレートのデザートが出ます。～				723 23.1	
		さくらごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		さくらごはん		
		ハートのメンチカツ	ぶた肉	玉ねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ 油		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん	さとう ごま		
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのき	でんぷん		
		チョコレートデザート	とうにゅう		さとう こめこ 油 ココア	26.0	
13	金	げんまい入りバーガーパン 牛乳 牛乳コーヒー	ぎゅうにゅう		げんまい パン ぎゅうにゅうコーヒー	642 29.4	
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	ラード パンこ でんぷん さとう		
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり もやし こまつな			
		冬やさいのポトフ	とり肉 ぶた肉	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん しめじ	さとう さといも		
		いちご		いちご			
16	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	639 32.6	
		ほっけのしおやき	ほっけ				
		やさいのごまあえ		ほうれん草 きゃべつ もやし にんじん	ごま さとう		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なんと たまご	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ しょうが 葉大根	さとう 油		
		ミニトマト		トマト			
17	火	自彊小6年石間杏さんが授業で考えた献立です。旬の食材をたくさん使って、栄養満点な献立にしてくれました。				718 27.3	
		わかめごはん 牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		むぎ ごはん さとう 油		
		肉じゃがコロッケ	牛肉	玉ねぎ	じゃがいも パンこ さとう ヘッド こむぎこ 油		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油		
		はっぼうさい	ぶた肉 えび うずらたまご	チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ しいたけ しょうが	ごま油 でんぷん		
		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



平成27年 2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	みどり	きいろ	小学校	
			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	中学校	
18	水	ちゅうかめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	611 25.6	
		みそラーメンスープ	ぶた肉 なた	はくさい にんじん メンマ ねぎ もやし 葉大根 しょうが にんにく			
		さくらえび入りシューマイ	すけそうだら さくらえび	玉ねぎ	ラード でんぷん 油		
		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 大根	さとう こむぎこ		
		ぼんかん		ぼんかん	ごま油 さとう		
19	木	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	678 25.7	
		にこみたまご	たまご		さとう		
		こまつなとしめじのレモンじょうゆあえ		こまつな しめじ レモンかじゅう			
		ポークカレー	ぶた肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー りんご	じゃがいも 油		
		デコボン		デコボン			
20	金	メロンパン 牛乳	ぎゅうにゅう たまご		パン こむぎこ さとう ショートニング	651 26.1	
		しろみ魚のチリソースかけ	ホキ	しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油		
		やさいソテー		きゃべつ こまつな コーン	油		
		コンソメスープ	ぶた肉	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん パセリ	さとう		
		かたぬきチーズ	チーズ				
23	月	ふるさと給食の日 ～2月23日の富士山の日になんで富士山コロッケがです。他にも地域の食材を使った料理がです。～				609 20.3	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		ふじさんコロッケ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	じゃがいも 油 ラード パンこ こむぎこ コーンこ でんぷん		
		くきわかめ入り金平	ぶた肉 くきわかめ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま油		
		のっぺいじる ネーブル	とり肉 油あげ かつおぶし	こんにゃく にんじん 大根 しめじ ねぎ ネーブル	さとも でんぷん		
24	火	細江小6年田代夏央さんが授業で考えた献立です。旬の食材や地域の特産品をたくさん使った「冬が旬の食材献立!!」になっています。				658 28.0	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		さわらのレモンじょうゆあえ	さわら	レモンかじゅう	でんぷん 油 さとう		
		しらすと大根なのいためもの	しらす	こまつな もやし 葉大根	油		
		ほうれん草とかぶのみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	かぶ ほうれん草 にんじん ねぎ			
25	水	ぼんかん		ぼんかん		798 32.9	
		マーガリン入りリングパン 牛乳	ぎゅうにゅう		マーガリン パン	680 24.8	
		ミートオムレツ	たまご とり肉	玉ねぎ にんじん	さとう でんぷん ラード 油		
		コーンサラダ コールスロートレッシング		きゃべつ コーン きゅうり	コールスロートレッシング	838 29.4	
		ボルシチ	ぶた肉	きゃべつ 玉ねぎ にんじん かぶ ビーツ トマト	じゃがいも 油 さとう クリーム		
26	木	キウイ		キウイ			
		日本味めぐり給食の日(高知県) ～高知県の郷土料理の「ぐる煮」と特産品のかつおとゆずにちなんだ料理がです。～				611 23.4	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ でんぷん 油		
		ゆずあえ	こんぶ	こまつな きゃべつ ゆず レモンかじゅう	さとう		
ぐるに	とうにゅう にぼし	大根 にんじん ごぼう こんにゃく	さとも でんぷん 油				
27	金	りんご		りんご	さとう	747 27.6	
		ココア食パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ココア 食パン	664 31.0	
		わかどりのハーブやき	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油		
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれん草	さとう ごま ごまドレッシング	797 38.9	
		ビーンズシチュー	ベーコン 金時豆 白花生 ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ にんじん コーン しめじ えだまめ	じゃがいも 油		
28	土	いちご		いちご			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります

★えびとほうれん草のグラタン★(4人分) 

【材料】 むきえび・・・60g とり肉・・・40g マカロニ・・・32g たまねぎ・・・30g
バター・・・10g ほうれん草・・・40g コンソメの素・・・1個 小麦粉・・・10g
水・・・50cc 牛乳・・・200cc 塩・・・少々 こしょう・・・少々
ピザ用チーズ・・・40g 紙カップ又はアルミカップ・・・4枚

【作り方】 ①むきえびとマカロニはそれぞれゆでしておく。
②たまねぎはうす切りにする。ほうれん草はゆでて3センチに切っておく。
③あたためた鍋にバターを入れ、とり肉とたまねぎを炒める。
④牛乳とコンソメの素を入れて煮る。
⑤たまねぎに火が通ったら、水50ccで溶いた小麦粉を加える。
⑥むきえび、マカロニ、ほうれん草を入れて、塩こしょうで味を整える。
⑦カップに入れ、チーズをのせて200℃のオーブン(又はトースター)で表面に焦げ目がつくまで焼く。



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかりと食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

で かぜを
よ ぼう
予 防 し よ う ！

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。

