



平成27年 2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		
			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		
2	月	ごはん 牛乳 のりふりかけ 五目あつやきたまご ゆかりあえ すきやきに ぼんかん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり とり肉 たまご もずく ぶた肉 とうふ	まっचा にんじん たけのこ しいたけ 大根 こまつな ゆかりこ 玉ねぎ にんじん はくさい ねぎ こんにゃく ぼんかん	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん 油 ごま さとう 油	635 27.0 774 31.7	
3	火	ソフトめん 牛乳 ミートソース チキンナゲット ほうれん草のサラダ ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶた肉 チーズ とり肉 おから	玉ねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト ほうれん草 きゃべつ コーン トマト	ソフトめん さとう 油 パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ コーンこ こめこ 油 さとう	693 29.9 864 37.4	
4	水	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのうめ ひじきのいために 肉だんごとしょうがのスープ ふく豆(小学校) ふく豆(中学校)	～2月3日の節分にちなんだ、いわしや大豆のデザートが出ます。～ ぎゅうにゅう いわし 大豆 ひじき とり肉 とり肉 大豆 青のり 大豆			618 28.0 732 30.9	
5	木	食パン 牛乳 メイプルジャム えびとほうれん草のグラタン 大根サラダ ごまドレッシング レタススープ バナナ	ぎゅうにゅう とり肉 えび ぎゅうにゅう チーズ ベーコン たまご	ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん コーン レタス 玉ねぎ チンゲン菜 にんじん バナナ	食パン メイプルジャム マカロニ バター ごま ごまドレッシング でんぷん	657 28.2 793 33.7	
6	金	ごはん 牛乳 さばのカレーあげ ブロッコリーのおかかあえ かつおぶし あつあげのちゅうかに りんご	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうにゅう ぶた肉	ブロッコリー たけのこ はくさい にんじん しいたけ しょうが にんにく りんご	ごはん でんぷん 油 さとう でんぷん 油 ごま油 さとう でんぷん	718 27.0 879 31.9	
9	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。 ごはん 牛乳 ホシのお茶フライ かいそうサラダ 青じそドレッシング とんじる キウイ	ぎゅうにゅう ホシのお茶フライ わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカのり ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	せんちや きゃべつ きゅうり 大根 にんじん ごぼう ねぎ キウイ	ごはん こめこ 油 ごま さといも	582 23.3 708 27.3	
10	火	こくとうロールパン 牛乳 ししゃもフライ れんこんサラダ ごまドレッシング ミネストローネスープ パイン	ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン 白いんげん豆	れんこん ほうれん草 きゅうり にんじん きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく パイン	こくとう パン パンこ こむぎこ こめこうじ コーンこ 油 さとう ごま ごまドレッシング マカロニ	672 26.1 768 26.8	
12	木	げんまい入りバーガーパン 牛乳 牛乳コーヒー ハンバーグ ポイルやさい 冬やさいのポトフ いちご	ぎゅうにゅう とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉	玉ねぎ きゃべつ きゅうり もやし こまつな 大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん しめじ いちご	げんまい パン ぎゅうにゅうコーヒー ラード パンこ でんぷん さとう さとう さといも	642 29.4 793 36.1	
13	金	バレンタイン献立 さくらごはん 牛乳 ハートのメンチカツ しおこんぶのそくせきづけ ほうれん草とたまごのスープ チョコレートデザート	～2月14日のバレンタインにちなんだ、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。～ ぎゅうにゅう ぶた肉 こんぶ たまご とうにゅう			723 23.1 817 26.0	
16	月	ふるさと給食の日 ～2月23日の富士山の日 ごはん 牛乳 ふじさんコロッケ くきわかめ入り金平 のっぺいじる ネーブル	～2月23日の富士山の日 ぎゅうにゅう ぶた肉 とり肉 ぶた肉 くきわかめ とり肉 油あげ かつおぶし ネーブル			609 20.3 760 24.0	
17	火	ちゅうかめん 牛乳 みそラーメンスープ さくらえび入りシューマイ きゅうりと大根のひたひた かつおぶし ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶた肉 なんと すけそうだら さくらえび かつおぶし	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 玉ねぎ きゅうり 大根 ぼんかん	ちゅうかめん ラード でんぷん 油 さとう こむぎこ ごま油 さとう	611 25.6 771 31.9	

※ 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＜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			
18	水	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 パイン	ぶた肉 えび うずらたまご パイン	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 パイン	ごま油 でんぷん			
19	木	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	797 33.0		
		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					
20	金	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん さとう	678 25.7		
		にこみたまご	たまご			789 30.3		
		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				
23	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			786 40.2		
		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				
24	火	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	838 29.4		
		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			
		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			
		キウイ		キウイ				
25	水	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			798 32.9
		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				
ぼんかん		ぼんかん						
26	木	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	797 38.9		
		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			
		ビーンズシチュー	ベーコン 金時豆 白花豆 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			
		いちご		いちご				
27	金	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なんだ料理がでます。～				611 23.4		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん			747 27.6
		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	さといも でんぷん 油 さとう			
りんご		りんご						

※ 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。

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。



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！

