



平成27年 3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)

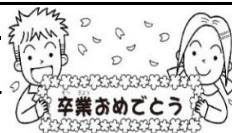
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク		
			あか	みどり	きいろ				
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品				
2	月	ふるさと給食の日 ～しらす、大根、レタスなど、地域の産物を取り入れました。～			590 28.3				
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ごはん					
		しらすいり三色どん	とり肉 ちりめんぼし たまご	しょうが えだまめ	さとう 油				
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう				
		大根とレタスのみそしる	とうふ 油あげ にぼし さばぶし みそ	大根 レタス にんじん チンゲン菜 えのき					
3	火	ネーブル		ネーブル		735 32.0			
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう	ソフトめん					
		ミートボールソース	ぶた肉 とり肉 チーズ	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	パンこ でんぶん さとう 油				
		ハムとやさいのたまごやき	たまご チーズ ハム	玉ねぎ コーン ピーマン パプリカ	こむぎこ 油				
		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				
4	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	667 33.4			
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう				
		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 ごま油	806 39.3			
		おやこに	とり肉 たまご ちくわ こおりどうふ	玉ねぎ にんじん たけのこ えだまめ	さとう 油 じゃがいも				
		りんご		りんご					
5	木	げんまいいりバーガーパン 牛乳	ぎゅうにゅう		げんまい パン	649 26.9			
		タルタルソース	大豆こ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう 赤ピーマン こんにゃくこ	油 さとう				
		ホキのフライ	ホキ		パンこ でんぶん 油	839 35.3			
		ポイルやさい		キャベツ きゅうり もやし こまつな	じゃがいも 油				
		キャロットシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ					
6	金	はるみ		はるみ		542 24.2			
		スライスチーズ(中学校)	チーズ(中学校)						
		住吉小6年石間愛子さんが授業で考えた献立です。旬の食材を使い、人気メニューを取り入れた献立にしてくれました。							
		キムチチャーハン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ にら はくさい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	むぎ ごはん ごま油 さとう				
		チキンナゲット	とり肉 おから		パンこ でんぶん さとう 油 こむぎこ コーンこ こめこ				
9	月	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 にんじん	さとう ごま	641 29.0			
		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	でんぶん				
		いちご		いちご					
		日本味めぐり給食の日(栃木県) ～かんぴょうの卵とじ汁は栃木県の郷土料理です。～							
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	771 26.2			
10	火	あげギョーザのあんかけ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にら にんにく しょうが	ラード でんぶん ごま油 さとう こむぎこ	607 21.9			
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう				
		かんぴょうのたまごとじじる	たまご とうふ かつおぶし	にんじん えのき かんぴょう みつば しいたけ	でんぶん				
		ミニトマト		トマト					
		マーガリンうずまきパン 牛乳 牛乳コーヒー	ぎゅうにゅう		マーガリン パン ぎゅうにゅうコーヒー				
11	水	チキンのハーブ焼き	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	659 28.8			
		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				
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	マカロニ				
		りんご		りんご					
11	水	ひな祭り給食の日 ～3月3日のひな祭りにちなんで、ちらしずしとひな祭りデザートができます。～			675 22.1				
		ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご	たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ			ごはん さとう		
		さくらえびと大豆のかきあげ	さくらえび 大豆 たまご	玉ねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ でんぶん 油				
		なの花のポテトサラダ マヨネーズ		なの花 にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ				
		すましじる	とうふ なんと わかめ かつおぶし	にんじん えのき みつば	でんぶん		800 25.1		
ひなあられ(小学校)	こんぶ 青のり	かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ	こめ さとう でんぶん						
三色ゼリー(中学校)	大豆こ とうにゅう	ももかじゅう ぶどうかじゅう	さとう 油						
12	木	アップルロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン	706 26.3			
		ポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも でんぶん 油 さとう コーンこ マーガリン こむぎこ				
		コーンサラダ コールスロードレッシング		キャベツ コーン きゅうり	コールスロードレッシング				
		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 パセリ オレガノ にんにく トマト	油	840 31.2			
		キウイ		キウイ					
13	金	卒業・進級お祝い給食の日 ～卒業と進級をお祝いして、エビフライとお祝いデザートができます。～			767 25.5				
		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう			むぎ ごはん			
		えびフライ(小学校)	えび 大豆こ		パンこ こむぎこ でんぶん 油				
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	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				
		チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも 油	879 29.4			
おいわいデザート(小学校)	たまご ぎゅうにゅう	いちご	さとう こむぎこ でんぶん 油						

※ 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 3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		
16	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	643 26.4	
		さばのみそに	さば みそ		さとう		
		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	781 30.7	
		大根とぶた肉のいために	ぶた肉	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく	さとう 油 でんぷん		
		ミニトマト		トマト			
17	火	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	664 32.1	
		ミートローフ	とり肉 ぶた肉 ぎゅうにゅう たまご こおりとうふ うずらたまご	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん りんご	さとう		
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	807 37.8	
		はるやさいのポトフ	ウインナー	大根 玉ねぎ キャベツ にんじん しめじ グリーンピース	じゃがいも		
		でこぼん		でこぼん			
18	水	卒業・進級お祝い給食の日 ～卒業と進級をお祝いして、エビフライとお祝いデザートができます。～				767 25.5	
		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん		
		えびフライ(中学校)	えび 大豆こ		パンこ こむぎこ さとう でんぷん 油		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノリ	キャベツ きゅうり	ごま	879 29.4	
		チキンカレー	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも 油		
		おいおいデザート(中学校)	たまご ぎゅうにゅう	いちご	さとう こむぎこ 油		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります



★ハムと野菜の卵焼き★(4人分)

【材料】 たまご・・・Lサイズ2個 小麦粉・・・大さじ2 ベーキングパウダー・・・0.4g ピザ用チーズ・・・40g
ハム・・・40g 玉ねぎ・・・60g コーン・・・20g ピーマン・・・16g 赤パプリカ・・・16g サラダ油・・・小さじ1/4
塩・・・1/3 こしょう・・・少々 紙カップ又はアルミカップ・・・4枚

【作り方】

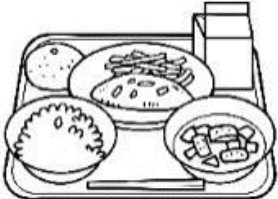
- ①ハムは1cm角に切り、玉ねぎとピーマンと赤パプリカはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ハム、ピーマン、赤ピーマン、コーンを加えて炒め、塩こしょうをして冷ましておく
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②とチーズを加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れる。ヘラで粉気がなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ④カップに③を入れて、180℃のオーブンまたはトースターで20分くらい焼く。(表面に焦げ目をつける場合は、200℃くらいに上げてさらに5～10分くらい焼く。)



カップに入れずに、型で焼いて切り分けて盛り付けてもキレイです。



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。



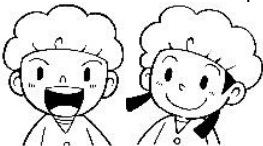
チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い

ファストフードや清涼飲料をとることが多い

いくつあてはまったかな?
たくさんある人は要注意!!生活習慣を見直そう!!



いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう

食べるのが早い

スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる

夜食を食べることが多い