



平成27年 3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)	スプーン・ フォーク
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)	
			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	小学校 中学校	
2	月	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。～				607 21.9	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん		
		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 でんぷん ごま油		
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	さとう こむぎこ		
		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	ごま さとう		
3	火	ミニトマト		トマト	でんぷん	771 26.2	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	667	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	33.4	
		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		
		おやこに	とり肉 たまご ちくわ	玉ねぎ にんじん たけのこ えだまめ	さとう 油 じゃがいも	806 39.3	
4	水	りんご	こおりどうふ	りんご			
		ソフトめん 牛乳	ぎゅうにゅう		ソフトめん	735	
		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 でんぷん さとう 油	32.0	
		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	890	
		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	38.2	
5	木	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。				542 24.2	
		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	むぎ ごはん		
		チキンナゲット	とり肉 おから	りんご にんにく しょうが	ごま油 さとう		
		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	パンこ でんぷん さとう 油		
		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	こむぎこ コーンこ こめこ		
6	金	いちご		いちご	さとう ごま	641 29.0	
		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		
		タルタルソース	大豆こ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう	油 さとう	649 26.9	
		ホキのフライ	ホキ	赤ピーマン こんにゃくこ	パンこ でんぷん 油		
		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	839 35.3	
9	月	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			
		はるみ		はるみ			
		スライスチーズ(中学校)	チーズ(中学校)				
		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		
10	火	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	大根 レタス にんじん チンゲン菜 えのき		712 32.9	
		ネーブル	さばぶし みそ	ネーブル			
		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	
11	水	ちらしずし 牛乳	ぎゅうにゅう こおりどうふ	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	たまご	玉ねぎ にんじん ねぎ	こむぎこ でんぷん 油		
		なの花のポテトサラダ マヨネーズ	さくらえび 大豆 たまご	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	にんじん えのき みつば	でんぷん	800 25.1	
		ひなあられ(小学校)	かつおぶし	かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ	こめ さとう でんぷん		
12	木	三色ゼリー(中学校)	こんぶ 青のり	ももかじゅう ぶどうかじゅう	さとう 油		
		マーガリンうずまきパン 牛乳 牛乳コーヒー	大豆こ とうにゅう				
		チキンのハーブ焼き	ぎゅうにゅう	にんにく オレガノ バジル	マーガリン パン	659 28.8	
		やさいのピーナッツあえ	とり肉	こまつな もやし にんじん	ぎゅうにゅうコーヒー		
		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	オリーブ油		
13	金	りんご		セロリー トマト にんにく	ピーナッツ さとう	813 35.9	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		マカロニ		
		さばのみそに	さば みそ				
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	ぶた肉	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	643 26.4	
		大根とぶた肉のいために		大根 にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう 油 でんぷん	781 30.7	
13	金	ミニトマト		しょうが にんにく			
		アップルロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう	りんご	パン		
		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 でんぷん 油	706 26.3	
		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	さとう コーンこ マーガリン		
		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	こむぎこ	840 31.2	
13	金	キウイ		にんにく トマト	油		
				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 3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		
			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	ベーコンチーズごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ		ごはん むぎ 油 バター	638	
		ツナオムレツ	たまご ツナ		でんぶん さとう 油	25.1	
		やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	こまつな チンゲン菜 もやし		733	
		キャベツのクリームスープ	ベーコン ギゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	28.6	
		りんご		りんご			
17	火	卒業・進級お祝い給食の日 ～卒業と進級をお祝いで、エビフライとお祝いデザートがでます。～					
		むぎごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	767	
		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	25.5	
		えびフライ(中学校)	えび 大豆こ		パンこ こむぎこ さとう でんぶん 油		
		かいそうサラダ 青じそトressing	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカのリ	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	
		おいおいデザート(小学校)	たまご ギゅうにゅう	いちご	さとう こむぎこ でんぶん 油	29.4	
18	水	おいおいデザート(中学校)	たまご ギゅうにゅう	いちご	さとう こむぎこ 油		
		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	
		ミートローフ	とり肉 ぶた肉 ギゅうにゅう たまご こおりどうふ 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	32.1	
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ		
		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	807	
		でこぼん		でこぼん		37.8	

※ 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)

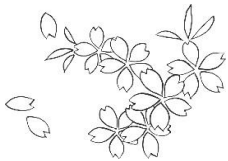
【材料】 たまご・・・Lサイズ2個 小麦粉・・・大さじ2 ベーキングパウダー・・・0.4g ピザ用チーズ・・・40g
ハム・・・40g 玉ねぎ・・・60g コーン・・・20g ピーマン・・・16g 赤パプリカ・・・16g サラダ油・・・小さじ1/4
塩・・・1/3 こしょう・・・少々 紙カップ又はアルミカップ・・・4枚

【作り方】

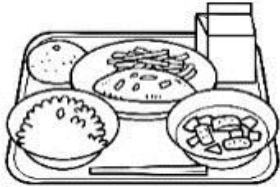
- ①ハムは1cm角に切り、玉ねぎとピーマンと赤パプリカはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、ハム、ピーマン、赤ピーマン、コーンを加えて炒め、塩こしょうをして冷ましておく
- ③ボウルに卵を割りほぐし、②とチーズを加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーをふるい入れる。ヘラで粉気がなくなるまでさっくりと混ぜる。
- ④カップに③を入れて、180℃のオーブンまたはトースターで20分くらい焼く。(表面に焦げ目をつける場合は、200℃くらいに上げてさらに5～10分くらい焼く。)



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。

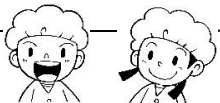


チェックしてみよう!

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!!



いつもおなが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