



平成27年 4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	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
			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			
9	木	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	588		川崎小 勝間田小 細江小 榛原中
		大豆コロッケ	大豆	玉ねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ じょうしんこ こむぎこ	20.4		
		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	705		
		わかめスープ	とうふ とり肉 わかめ	チンゲン菜 にんじん えのき	ごま	23.2		
		キウイ		キウイ				
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	586		勝間田小 細江小
		わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく		25.4		
		くきわかめ入りきんぴら	ぶた肉 くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま油	755		
		じゃがいものみそしる	油あげ みそ にぼし さばぶし	キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき	じゃがいも	31.6		
		りんご		りんご				
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	646		坂部小 勝間田小
		にしんのてりに	にしん かつおぶし	レモンかじゅう	さとう でんぷん	30.8		
		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	808		
		おやこに	とり肉 ちくわ こおりとうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆	さとう 油	37.0		
		ミニトマト		トマト				
14	火	こくとうねこパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	レーズン	こくとう パン	611		
		ミートオムレツ	たまご ぎゅう肉 ぶた肉	玉ねぎ にんじん	じゃがいも でんぷん さとう 油	29.1		
		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	807		
		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	37.3		
		パイ		パイ				
15	水	ふるさと給食の日 ~静岡県の特産品「黒はんぺん」や、あらめなどの食材がたくさんです。~				641		榛原中
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	26.3		
		くろはんぺんチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パンこ でんぷん 油			
		たけのことあらめののもの	あらめ 油あげ	たけのこ さやえんどう	さとう	799		
		とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ さばぶし にぼし	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こんにやく	じゃがいも	30.9		
カラマンダリン		カラマンダリン						
16	木	げんまい入りバーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		げんまい パン	619		
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ ラード でんぷん さとう	24.6		
		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	コールスロートレッシング	816		
		パンブキンポタージュ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム	31.6		
		キウイ		キウイ				
17	金	日本味めぐり給食の日(神奈川県) ~郷土料理の「けんちん汁」ができます。~				617		川崎小
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	22.5		
		ポークシューマイ	ぶた肉 とり肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが にんにく	ラード でんぷん さとう こむぎこ でんぷん			
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	755		
		けんちんじる	とうふ 油あげ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも ごま油 でんぷん	26.8		
バナナ		バナナ						
あさりの佃煮(中学校)	あさり	しょうが	さとう					
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	595		細江小
		おきさわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	29.8		
		なのはなのおひたし		こまつな なのはな もやし	さとう			
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油	757		
		きよみオレンジ		きよみオレンジ		37.3		
21	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	629		
		ミートソース	ぶた肉 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	さとう 油	28.2		
		まめとかぼちゃのグラタン	ぎゅうにゅう チーズ 大豆 てぼう豆 きんととき豆 赤えんどう豆	かぼちゃ	こむぎこ さとう 油 バター	777		
		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	ごま さとう	35.0		
		小魚アーモンド(中学校)	にぼし	いちご	アーモンド さとう ごま			
22	水	入学・進級お祝い給食 ~入学と進級をお祝いして、赤飯とお祝いデザートができます。~				681		
		せきはん ごましお ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あずき		もち米	29.7		
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 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	809		
		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	でんぷん	34.6		
おいわいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	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。
 ※ ふるさと給食の日には、牧之原市をPRするキャラクター「マキティー」や「チャーフィン」を掲載します。
 よろしくお祈りします。





平成27年 4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	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			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			
23	木	せわりロールパン	ぎゅうにゅう		パン	608		
		ぎゅうにゅう				27.8		
		フランクフルト	ぶた肉		さとう			
		しらす入りやきそば	ぶた肉 ちりめんぼし	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん ごま 油	837		
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのき	でんぷん	37.0		
		ヨーグルト	だっしふんにゅう		れんにゅう さとう クリーム			
24	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	666		
		ぎゅうにゅう				25.0		
		にこみたまご	たまご		さとう			
		かいそうサラダ	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	775		
		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	29.3		
		キウイ	キウイ					
27	月	ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	616		
		ぎゅうにゅう				22.2		
		ツナコロッケ	ツナ だっしふんにゅう	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ マーガリン さとう 油 パンこ こむぎこ でんぷん	801		
		ゆかりあえ		大根 こまつな しそ	ごま さとう	26.7		
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ 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 ごま油 でんぷん			
		カラマンダリン	カラマンダリン					
28	火	マーガリン入りうずまきパン	ぎゅうにゅう		マーガリン パン	633		坂部小
		ぎゅうにゅう				28.4		
		さけのチーズやき	さけ チーズ		じゃがいも 油			
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ		858		
		ワンタンスープ	ぶた肉	しょうが チンゲン菜 もやし にんじん たけのこ しいたけ	ワンタン 油	37.1		
		ミニトマト	トマト					
30	木	食パン	ぎゅうにゅう		食パン	661		
		メイプルジャム			メイプルジャム	30.6		
		タンダーチキン	とり肉 ヨーグルト	にんにく しょうが				
		マカロニソテー	えび チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油	817		
		キャベツのクリームスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ	クリーム 油	38.0		
		バナナ	バナナ					

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

給食がはじまります!



4月の献立目標は、【春の味覚を味わおう】です。

今月登場する旬の食材は、さわら、あらめ、キャベツ、菜の花、たけのこ、カラマンダリン、清見オレンジ・・・などです。お楽しみに♪

ご入学おめでとうございます



旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを「旬」のものとしてよび、その季節が来ると「旬」のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても「旬」のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。



★若鶏の照り焼き★(4人分)

「吉田榛原学校給食共同調理場」で検索すると、給食レシピが見られます。

【材料】

鶏肉(もも)・・・80gくらいの切身4枚 しょうゆ・・・大さじ1 すりおろしにんにく・・・1g すりおろししょうが・・・4g みりん・・・小さじ1 酒・・・小さじ1/4

【作り方】

①全ての調味料を混ぜ、鶏肉を20分程漬け込む。

②200℃くらいのオーブン(又はトースター)で鶏肉を焼く。※油を少々ひいたフライパンで焼いてもいいです。

