平成２７年　４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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 中学校	スプーン・フォーク	欠食校 (学年欠食は含みません)
9	木	さくらごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	588 20．4		吉田中
		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			
		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 23．2		
		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			
		キウイ		キウイ				
10	金	ココア食パン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ココア食パン	613 25．8		吉田中
		わかどりのてりやき	とり肉	しょうが にんにく				
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ パプリカ コーン	油 さとう	769 32．3		
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう	コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	バター クリーム			
		パイン		パイン				
13	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	595 29．8		
		おきさわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう			
		なのはなのおひたし		こまつな なの花 もやし	さとう			
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだ豆	じゃがいも さとう 油	757 37．3		
		きよみオレンジ		きよみオレンジ				
14	火	**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ます。～**				681 29．7		
		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			
		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 ごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	809 34．6		
		すましじる	とうふ なると わかめ かつおぶし	にんじん えのき みつば	でんぷん			
		おいわいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油			
15	水	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 29．1		
		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			
		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			
		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	807 37．3		
		パイン		パイン				
16	木	**日本味めぐり給食の日（神奈川県）　～郷土料理の「けんちん汁」がでます。～**				617 22．5		
		ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん			
		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 こんにゃく さやいんげん	さとう 油	755 26．8		
		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			
		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			
17	金	げんまい入りﾊﾞｰｶﾞｰﾊﾟﾝ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		げんまい パン	619 24．6		
		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			
		コーンサラダ ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ		キャベツ コーン きゅうり	ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	816 31．6		
		パンプキンポタージュ	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			
		キウイ		キウイ				
20	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	646 30．8		中央小 自彊小
		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			
		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 37．0		
		おやこに	とり肉 ちくわ こおりどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆	さとう 油			
		ミニトマト		トマト				
21	火	**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 26．3		
		ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん			
		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にもの	あらめ 油あげ	たけのこ さやえんどう	さとう	799 30．9		
		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 こんにゃく	じゃがいも			
		カラマンダリン		カラマンダリン				
22	水	ソフトめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん	629 28．2		自彊小
		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			
		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 きんとき豆 赤えんどう豆	かぼちゃ	こむぎこ さとう 油 バター	777 35．0		
		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			
		小魚アーモンド(中学校)	にぼし		アーモンド さとう ごま			

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

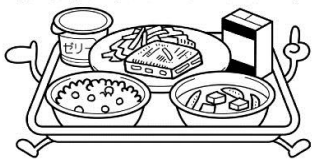
※　ふるさと給食の日には、吉田町をPRするキャラクター「よし吉」を掲載します。よろしくお願いします。

平成２７年　４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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校 / 中学校	スプーン・フォーク	欠食校(学年欠食は含みません)
23	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	666 / 25.0		自彊小
		にこみたまご	たまご		さとう			
		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・白トサカのり	キャベツ きゅうり	ごま	775 / 29.3		
		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			
		キウイ		キウイ				
24	金	せわりロールパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン	608 / 27.8		自彊小 住吉小
		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 / 37.0		
		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			
		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			
27	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	628 / 27.8		自彊小
		肉だんごのあまずあんかけ	とり肉	玉ねぎ	さとう パンこ 油 でんぷん			
		バンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごま油			
		はっぽうさい	ぶた肉 えび いか うずらたまご	にんじん 玉ねぎ 白さい たけのこ しいたけ しょうが	ごま油 でんぷん	775 / 32.2		
		パイン		パイン				
		おかかふりかけ(中学校)	かつおぶし のり	まっちゃ	でんぷん さとう			
28	火	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	617 / 23.4		
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ こむぎこ コーンこ ライむぎこ 米こうじ 油			
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり コーン しょうが	さとう	778 / 27.8		
		大根とぶた肉のいために	ぶた肉	しょうが 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			
		カラマンダリン		カラマンダリン				
30	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	617 / 20.8		自彊小
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 青のり		こむぎこ でんぷん 油			
		ポテトサラダ　マヨネーズ		きゅうり にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ			
		たけのこのみそしる	とうふ わかめ みそ にぼし さばぶし	たけのこ チンゲン菜 にんじん		779 / 25.5		
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ				

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。



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♪

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。