



平成27年 5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	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			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			
1	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	617 20.8		坂部小 細江小
		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			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					
		ジュシーフルーツ						
7	金	こくとうパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	635 29.2		川崎小 細江小
		とりにくとりレバーのマリネ	とりにく とりレバー だいず	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぷん 油 さとう			
		ほうれんそうサラダ	えび チーズ	ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	油 さとう			
		ポトフ	ウインナー	だいこん 玉ねぎ にんじん さやいんげん	油 じゃがいも			
		ミニトマト		ミニトマト				
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	627 27.8		
		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			
		パンサンスー		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			
		はっぼうさい	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			
		パイン		パイン				
		ふりかけ(中学校)	かつおぶし のり	まっちゃん	でんぷん さとう			
12	火	げんまい入りパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう げんまい	601 26.1		
		さけチーズフライ タルタルソース	さけ チーズ	きゅうり 玉ねぎ レモンかじゅう あかピーマン こんにゃくこ	こむぎこ コーンこ でんぷん パンこ 油			
		ポイルやさい		きゃべつ きゅうり こまつな もやし	ピーナッツ さとう			
		ミネストローネスープ	ベーコン しろいんげんまめ	きゃべつ 玉ねぎ にんじん セロリートマト にんにく	マカロニ じゃがいも			
		オレンジ		オレンジ				
13	水	子どもの日献立 ～かしわの葉は新芽が育つまで新しい葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があります。～				621 21.1		
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	油あげ ぎゅうにゅう	たけのこ	こめ むぎ さとう			
		おさかなオムレツ	たまご		マヨネーズ さとう コーンこ 油			
		かいそうサラダ あおじそトレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ 白みりん 赤・白トサカノリ					
		しんじやがのみそしる	わかめ にぼし さばぶし みそ		じゃがいも			
		かしわもち			しょうしんこ あずき さとう でんぷん 油			
14	木	おちゃパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	せんちゃ	こむぎこ ショートニング さとう	630 30.6		坂部小
		チキンナゲット	とりにく おから		パンこ でんぷん さとう 油 こむぎこ コーンこ こめこ			
		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			
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう あぶら			
		パイン		パイン				
15	金	八十八夜の献立 ～八十八夜にちなんでお茶を取り入れた献立です。～				637 22.6		
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
		こうやどうふのおちゃあげ	こうやどうふ たまご	せんちゃ	でんぷん ごま あぶら さとう			
		ごぼうサラダ ごまトレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう	さとう ごま ごまトレッシング			
		かきたまじる	たまご なんとわかめ かつおぶし	玉ねぎ たけのこ にんじん みつば ほししいたけ	でんぷん			
		おちゃ豆乳プリン	とうにゅう だいずこ	まっちゃん	さとう 油			
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	614 28.6		
		あじのこうじづけやき		あじ	こめこうじ			
		いそかあえ	のり	ほうれん草 きゃべつ もやし				
		じゃがいものごもくに	とりにく さつまあげ こうやどうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだまめ こんにゃく	じゃがいも 油 さとう			
		ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ	でんぷん さとう			
19	火	ふるさと給食の日 ～静岡県の特産品「桜えび」「しらす」を使った献立です。～				631 28.5		
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ			
		きつねうどんつゆ	油あげ とりにく なんと かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	さとう でんぷん			
		さくらえびとしらすのかきあげ	さくらえび しらす たまご	玉ねぎ はねぎ	こむぎこ でんぷん			
		あまなつのヨーグルトあえ	ヨーグルト	なつみかん	さとう			
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	630 24.5		榛原中
		やきぎょうざ	とりにく ぶたにく たまご だいずこ	きゃべつ にら 玉ねぎ	こむぎこ ラード 油 ごま油 さとう こめこ			
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	たけのこ はくさい にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
※ 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。
よろしくお願いいたします。





平成27年 5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	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			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			
21	木	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう いちごジャム	685		榛原中
		さばのマヨネーズやき	さば	とうもろこし 玉ねぎ	マヨネーズ	26.6		
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり きゃべつ もやし レモンかじゅう	さとう	838		
		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	じゃがいも 油	31.8		
		パイ		パイ				
22	金	日本味めぐり給食(東京都) ～深川めしはあさりの炊き込みご飯です。東京都江東区深川の郷土の味です。～						榛原中
		ふかがわめし(あさりごはん) ぎゅうにゅう	あさり あけが い ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しょうが	むぎ こめ さとう	620		
		メンチカツ	とりにく ぶたにく だいずこ	きゃべつ 玉ねぎ	うど さとう パンこ でんぶん 油	24.7		
		こまつなのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	こまつな きゃべつ もやし		871		
		わかめのみそしる	とうふ わかめ にぼし さばぶし みそ	玉ねぎ にんじん えのきたけ		33.6		
		カラマンダリン		カラマンダリン				
25	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	571		榛原中
		かつおのなんばんづけ	かつお		でんぶん さとう 油	28.1		
		ひじきのいために	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにゃく いんげん	さとう ごま油	732		
		さわにわん	ぶたにく かつおぶし	にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ はねぎ		36.2		
		ミニトマト		ミニトマト				
26	火	レーズンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほしぶどう	こむぎこ ショートニング さとう	656		
		ハムチーズピカタ	たまご チーズ ハム		さとう でんぶん 油	24.6		
		コーンサラダ コールスロードレッシング		きゃべつ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング	757		
		ハヤシシチュー	ぶたにく	玉ねぎ にんじん セロリー しめじ にんにく	じゃがいも 油	28.8		
		オレンジ		オレンジ				
27	水	リクエスト献立 ～自彊小のリクエスト献立です。赤黄緑の食品がそろった献立です。～						
		わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ 油 さとう	700		
		くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ コーンこ で んぶん 油	26.5		
		きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら	803		
		とんじる	ぶたにく とうふ わかめ にぼし さばぶし みそ	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こんにゃく	じゃがいも	30.1		
		バナナ		バナナ				
28	木	マーガリンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう マーガ リン	611		
		ポテトカップえびグラタン	えび チーズ ぎゅうにゅう	玉ねぎ	じゃがいも マカロニ でんぶん コーンこ こむぎこ バター 油 さとう	21.8		
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	きゃべつ もやし こまつな にんじん	油	844		
		ほうれんそうとたまごのスープ	たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	でんぶん	26.7		
		れいとうみかん		みかん				
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	717		川崎小
		だいずとにぼしのあげに	だいず にぼし		さとう ごま でんぶん 油	28.0		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゃべつ きゅうり こまつな にんじん	さとう			
		チキンカレー	とりにく 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	828		
		ミニトマト		ミニトマト		32.0		

※物資の都合により献立が変更になる場合があります。



5月の献立目標は、【新緑を味わおう】です。
今月の旬の食材は、かつお、桜えび、しらす、新じゃがいも、わらび、たけのこ・・・などです。お楽しみに♪



★かつおの南蛮漬★(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】かつお・・・40～50gくらいの切身4枚 ※角切りでも可
片栗粉・・・かつおにまぶす量 揚げ油
＜南蛮漬のたれ＞しょうゆ・・・大さじ1 さとう・・・大さじ2 酢・・・小さじ2
【作り方】 水・・・小さじ2 とうがらし・・・お好みで少々
①南蛮漬のたれの調味料を鍋に入れ、煮立たせる。
②かつお切り身に片栗粉をまぶして、油であげる。
※油を多めにひいたフライパンで揚げ焼きにしても可。
③①のたれに、②のかつおを漬け込んで出来上がり。



☆臨時職員を募集しています☆

学校給食の調理を行う臨時職員を募集しています！
※調理師免許等の資格が無くても勤務可能です。
正規調理員の補助業務が主なお仕事です。
学校給食調理に興味のある方歓迎いたします。
【給与】時給805円～
採用から4か月後840円、7か月後875円、
一年後890円、二年後905円まで昇給可
【勤務時間等】
平日8:00～16:00
休日は土日祝日の他、小・中学校の長期休暇中