



平成28年 1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)

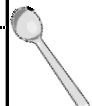
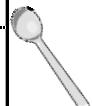
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食は含 みません)	
			あか	みどり	きいろ				
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校			
7	木	七草の給食 ～1月7日には「春の七草」を入れたおかゆを食べて厄除けをします。七草汁には、春の七草のうち、せり、大根、かぶが入っています。～							
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	628 22.8		中小 住小	
		とうふハンバーグ	とうふ とり肉 ぶた肉 たら 大豆	玉ねぎ しょうが	ラード 米こ さとう でんぶん				
		ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	797 28.1			
		七草じる 	なるとまき かつおぶし	にんじん 大根 かぶ 白さい ほうれん草 きょうな せり	でんぶん				
みかん		みかん							
8	金	鏡開きの給食 ～「鏡開き」は1月11日に、お供えしてあった鏡もちを割って、おぞうにやおしるこにさせていただく行事です。～							
		げん米入りロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング げん米	742 28.3			
		黒はんぺんチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パンこ 小麦こ でんぶん 油				
		ウインナーとやさいのソテー	ウインナー 	小松な もやし にんじん	油	948 35.4			
		おしるこ	あずき		しょうしんこ でんぶん さとう				
ミニトマト		ミニトマト							
12	火	住吉小学校児童作成献立 ～6年生の児童が授業で考えてくれました。赤・黄・緑のバランスを考え、地元の食材も入っています。～							
		わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		米 麦 さとう 油	641 24.2			
		さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ 小麦こ 油				
		海草サラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ ふのり 赤さくら草 赤青杉のり	キャベツ きゅうり	ごま	737 27.4			
		レタススープ	ベーコン たまご	レタス 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	でんぶん				
みかん		みかん							
13	水	食パン ぎゅうにゅう いちごジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング いちごジャム	633 22.5			
		ほうれん草グラタン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ほうれん草 	マカロニ 小麦こ 油 マーガリン バター				
		コーンサラダ やさいドレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	やさいドレッシング	804 28.9			
		ハヤシシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく ぶなしめじ	じゃがいも 油				
		㊥チーズ	チーズ						
14	木	日本味めぐり給食（宮崎県） ～宮崎県では、チキン南蛮にタルタルソースをかけるのが定番です。また、大根切干生産も日本1です。～							
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	672 29.0			
		チキンなんばん	とり肉	しょうが	でんぶん 油 さとう				
		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 こんにやくこ	油 さとう	831 34.2			
		大根きりぼしののもの	ちくわ 油あげ	大根きりぼし にんじん	油 さとう				
さつまいものみそしる	とうふ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん ぶなしめじ 白ねぎ	さつまいも						
パイ		パイ							
15	金	黒とうロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング 黒とう	705 31.6			
		スコッチエッグ	たまご とり肉 ぎゅうにゅう	玉ねぎ	パンこ 水あめ 油 でんぶん さとう 小麦こ				
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	882 37.8			
		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				
		りんご		りんご					
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	627 20.1			
		春まき	大豆	キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ にんにく	ラード 春雨 でんぶん さとう ごま油 小麦こ 油				
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油	784 23.2			
		マーボー大根	とうふ ぶた肉 みそ	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごま油				
		ぼんかん		ぼんかん					
19	火	川崎小学校リクエスト給食 ～6年生の児童が授業で考えてくれました。旬の食材とビタミンをたくさん入れた献立です。							
		れんこんごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉	れんこん にんじん しょうが	米 麦 さとう ごま油	645 27.4			
		さばのしおこうじづけやき	さば		こうじ さとう				
		ほうれん草のおひたし		ほうれん草 もやし キャベツ	さとう	811 34.5			
		みそけんちんじる	とうふ とり肉 にぼし さばぶし みそ	大根 にんじん ごぼう こんにやく 白ねぎ	さといも ごま油				
みかん		みかん							
20	水	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	734 31.1			
		ミートボールソース	とり肉 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	パンこ 小麦こ でんぶん さとう 油				
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぶん 油 さとう ごま	888 37.3			
		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				
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	608 24.0			
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ 	ラード パンこ でんぶん 小麦こ 油 さとう				
		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	804 28.7			
		ちくぜんに	とり肉 ちくわ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油				
		キウイフルーツ		キウイフルーツ					
		㊥のりつくだに	ヒトエグサ		さとう でんぶん はちみつ				

※ 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28年 1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	欠食校 (学年欠食は含 みません)
			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		
22	金	ごま入りせわりロールパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング ごま	674		
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	27.8		
		やきそばソテー	ぶた肉	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松な	小麦こ ごま 油	902		
		クラムチャウダー	ベーコン クラム ぎゅうにゅう	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ	じゃがいも クリーム 油	36.9		
		ぎゅうにゅうコーヒー			さとう			
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう		米	670		
		ぶりのてりやき	ぶり			31.9		
		小松なとしめじのレモンじょうゆあえ		小松な ぶなしめじ レモンかじゅう				
		おでん	とり肉 こんぶ とうふ 黒はんぺん うずらたまご	こんにゃく 大根 にんじん	やまといも 油 じゃがいも ごま	855 39.9		
		りんご		りんご				
26	火	学校給食週間特別メニュー ～大根、しらす、さくらえび、みかんなど地元の産物を取り入れた給食です。～						
		大根なめし	ぎゅうにゅう	大根な	米 麦 ごま油	645		
		しらすとさくらえびのかきあげ	しらす さくらえび たまご	にんじん 玉ねぎ ごぼう はねぎ	小麦こ でんぶん 油	24.9		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし パプリカ	油 さとう	748		
		いかと大根のにももの	いか さつまあげ	大根 こんにゃく にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぶん	28.4		
みかん		みかん						
27	水	学校給食週間特別メニュー ～みかん、レタス、大根など地元の産物を取り入れた給食です。～						
		みかんパン	ぎゅうにゅう スキムミルク	みかん	小麦こ さとう ショートニング	640		
		ツナオムレツ	たまご まぐろ		でんぶん さとう 油	25.8		
		レタスとチンゲンサイのソテー	ベーコン	チンゲンサイ レタス にんじん	油	827		
		大根入りカレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ 大根 にんじん セロリー トマト	じゃがいも 油	31.8		
りんご		りんご						
28	木	学校給食週間特別メニュー ～ちりめん五目ずしと立田あげ、レタスサラダをのりで巻いて吉田巻きを作って食べます。～						
		ちりめんごもくずし	ぎゅうにゅう しらす こおり豆腐	にんじん たけのこ かんぴょう ほししいたけ	米 さとう	709		
		手まきずし用のり	のり			28.4		
		いかスティックたつたあげ	いか		でんぶん 油			
		レタスサラダ マヨネーズ		レタス きゅうり にんじん	マヨネーズ	824		
とんじる	ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	さといも	35.0				
29	金	学校給食週間特別メニュー ～お茶、みかん、小松菜、いちごなど地元の産物を取り入れた給食です。～						
		お茶パン	ぎゅうにゅう スキムミルク	お茶	小麦こ さとう ショートニング	592		
		チキンのみかんソースかけ	とり肉	レモンかじゅう にんにく 	みかんジャム	27.3		
		小松なのピーナッツあえ		小松な もやし にんじん	らっかせい さとう			
		冬やさいのポトフ	ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	さといも	791 35.3		
いちご		いちご						

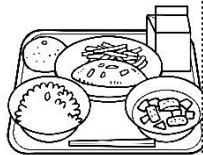
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★学校給食週間特別給食

1月24日は「学校給食記念日」です。

学校給食記念日は、戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月14日に再開したことを記念して制定されました。

吉田榛原学校給食共同調理場では、1月26日～29日に「学校給食週間特別給食」を実施します。



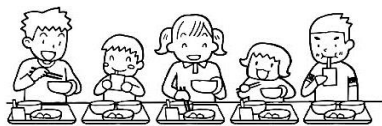
★「学校給食展」を開催します。

場所: 吉田榛原学校給食共同調理場

日時: 27日(水)、28日(木) 10:00～12:00

内容: ・調理施設及び調理作業の見学・年表、写真パネルの展示・DVDの放映・学校給食の試食(10:30より)・アンケート

※申し込みは必要ありません。ご自由にご来場ください。



* 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。



【マーボー大根】

(材料)4人分

木綿豆腐 250g 大根 250g 豚ひき肉 50g 筍水煮 50g
人参 50g 白ねぎ 30g 干しいたけ 1枚 おろし生姜 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2 味噌・醤油・砂糖 大さじ1 酒 小さじ1
オイスターソース 大さじ1/2 豆板醤 小さじ1/4 片栗粉 大さじ1
ごま油 小さじ1 水 200cc

(作り方)

- ① 大根は1センチの角切りにする。他の材料はみじん切りにする。
- ② 鍋を火にかけごま油をひいて、豚ひき肉、しょうが、にんにくを炒める。にんじん、しいたけ、たけのこ、大根を加えて炒めて水を入れる。
- ③ 大根に火が通ったら、豆腐と調味料を加える。
- ④ 味がしみたら、同量の水で溶いた片栗粉でトロミをつける。

【チキン南蛮】

(材料)4人分

鶏むね(又はもも)肉30g切り身 8切れ ★(おろししょうが 小さじ1
酒 小さじ1 塩 小さじ1/4) 片栗粉・揚げ油 適宜
☆(砂糖 大さじ2 醤油・水 小さじ2 酢 小さじ1 唐辛子粉 少々)
タルタルソース(市販)少々

- ① 鶏肉は★の調味料で下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② ☆の調味料を小鍋に入れて一煮立ちさせ、①の鶏肉にからめる。
- ③ タルタルソースを添える。(手作りする場合は、みじん切りのゆで卵、ピクルスをマヨネーズであえる。)