



平成28年 1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)

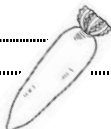
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠 食は含み ません)
			あか	みどり	きいろ	小学校 中学校		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品			
鏡開きの給食 ～「鏡開き」は1月11日に、お供えしてあった鏡もちを割って、おぞうにやおしるこにさせていただく行事です。～								
7	木	げん米入りロールパン	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング げん米	742		勝小 細小
		黒はんぺんチーズフライ	黒はんぺん チーズ		パンこ 小麦こ でんぷん 油	28.3		
		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		
		おしるこ	あずき		じょうしんこ でんぷん さとう	35.4		
		ミニトマト	ミニトマト					
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。～								
8	金	ごはん	ぎゅうにゅう		米	628		細小
		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 でんぷん	22.8		
		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			
		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	でんぷん	797		
		みかん	みかん			28.1		
12	火	食パン	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 いちごジャム	633		
		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	22.5		
		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			
		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	804		
		④チーズ	チーズ			28.9		
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。～								
13	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ		米 麦 さとう 油	641		
		さけチーズフライ	さけ チーズ		パンこ 小麦こ 油	24.2		
		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		
		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	でんぷん	27.4		
		みかん	みかん					
14	木	黒とうろロールパン	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 黒とう	705		
		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 でんぷん さとう 小麦こ	31.6		
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ			
		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	882		
		りんご	りんご			37.8		
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。～								
15	金	ごはん	ぎゅうにゅう		米	672		
		チキンなんぼん	とり肉	しょうが	でんぷん 油 さとう	29.0		
		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		
		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	34.2		
		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					
18	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	こんにやく 大根 にんじん	やまといも 油 じゃがいも ごま	855		
		りんご	りんご			39.9		
19	火	ソフトめん	ぎゅうにゅう		小麦こ	734		
		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 でんぷん さとう 油	31.1		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 さとう ごま	888		
		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	37.3		
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。								
20	水	れんこんごはん	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		
		さばのしおこうじづけやき	さば		こうじ さとう	27.4		
		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			
		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	811		
		みかん	みかん			34.5		
21	木	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			
		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	902		
		ぎゅうにゅうコーヒー				36.9		

※ 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 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	小学校 中学校			
			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				
22	金	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 でんぷん 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				
		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	804 28.7			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ					
④のりつくだに	ヒトエグサ		さとう でんぷん はちみつ						
25	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 でんぷん 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				
		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 でんぷん ごま油	784 23.2			
		ぼんかん		ぼんかん					
26	火	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	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		でんぷん 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 31.8			
		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 しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油				
りんご		りんご							
27	水	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	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 でんぷん 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 28.4			
		いかと大根のにも 	いか さつまあげ	大根 こんにやく にんじん さやいんげん	さといも さとう でんぷん				
みかん		みかん							
28	木	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	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	791 35.3			
		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				
いちご		いちご							
29	金	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	ぎゅうにゅう しらす こおりどうふ	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		でんぷん 油	824 35.0			
		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				
とんじる	ぶた肉 とうふ みそ	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	さといも						
いもかりんとう	にぼし さばぶし		さつまいも 油 さとう 水あめ						

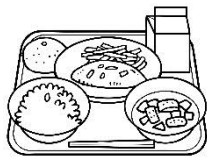
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

☆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 鍋を火にかけてごま油をひいて、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 味がしみたなら、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。)

