平成２８年　２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 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)
		細江小学校リクエスト給食　～6年生が授業で考えてくれました。冬が旬のししゃもやみかんと体が温まるキムチなべを取り入れてくれました。～						
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	649 / 24．2		
		ししゃもフライ	ししゃも		パンこ 小麦こ コーンこ ライ麦こ 油			
		海そうサラダ　青じそドレッシング	わかめ こんぶ ふのり 赤さくらそう 赤青すぎのり	キャベツ きゅうり	ごま	806 / 28．6		
		キムチなべ	ぶた肉 とうふ	白さい にんじん 白ねぎ えのきたけ 玉ねぎ にんじん りんご にんにく しょうが にら こんにゃく	さとう ごま油			
		みかん		みかん				
2	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	650 / 28．7		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぷん 油			
		野菜とウインナーのソテー	ウインナー	チンゲンサイ 小松な にんじん	油	800 / 34．8		
		ナポリタンソース	とり肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	さとう 油			
		ぽんかん		ぽんかん				
		節分献立　～2月3日の節分にちなんで“大豆”と“いわし（煮干し）”を使った料理が出ます。～						
3	水	ひじきごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅにゅう ひじき とり肉	にんじん	米 麦 さとう	652 / 29．9		
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 ごま さとう			
		やさいのアーモンドあえ		小松な もやし キャベツ にんじん	アーモンド さとう	754 / 34．4		
		とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ わかめ にぼし さばぶし	玉ねぎ にんじん ごぼう	じゃがいも			
		りんご		りんご				
4	木	食パン　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	643 / 27．2		川小
		さけのマヨネーズやき	さけ	玉ねぎ ピーマン とうもろこし	マヨネーズ			榛中
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油	768 / 32．6		
		ワンタンスープ	ぶた肉	小松な もやし にんじん ほししいたけ しょうが	ワンタン			
		黒豆きなこクリーム			黒豆きなこクリーム			
		高校生作成献立　～高校生対象の“地元の食材を使った和食メニューコンクール”入賞作品です。桜えび、大根、いわしが使われています。～						
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	601 / 20．4		榛中
		さくらえびコロッケ	さくらえび 大豆	玉ねぎ はねぎ	じゃがいも さとう 油 パンこ 小麦こ でんぷん			
		大根ときゅうりのひたひた かつおぶし	かつおぶし	大根 きゅうり	さとう ごま油	735 / 23．7		
		いわしのつみれじる	いわし すけそうだら 大豆 とうふ かつおぶし にぼし	大根 ごぼう にんじん みつば しょうが	でんぷん さとう さといも			
		ミニトマト		ミニトマト				
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	686 / 32．5		
		さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん			
		ゆずあえ	こんぶ	小松な キャベツ	さとう	882 / 40．6		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なるとまき たまご こおりどうふ	にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ は大根 しょうが	さとう 油			
		バレンタインデー献立　～2月14日のバレンタインデーにちなんで、ハート型のメンチカツやチョコレートのデザートが出ます。～						
9	火	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	683 / 24．1		
		ハートのメンチカツ	ぶた肉 大豆	玉ねぎ	さとう でんぷん パンこ 小麦こ 油			
		やさいのソテー		キャベツ 小松な とうもろこし	油	853 / 29．8		
		ミネストローネスープ	ベーコン 白いんげん豆	玉ねぎ にんじん トマト にんにく	マカロニ じゃがいも			
		バレンタインデザート	豆にゅう		さとう 米こ 油 ココア でんぷん			
10	水	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉	にんじん たけのこ にら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 麦 さとう ごま油	647 / 21．2		
		肉シューマイ	ぶた肉 大豆	玉ねぎ しょうが	小麦こ ラード でんぷん さとう ごま油			
		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	774 / 25．3		
		春雨スープ	ベーコン たまご	玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松な	春雨 でんぷん			
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	631 / 25．7		
		いかフライ	いか 大豆		パンこ でんぷん 小麦こ 油			
		しらすと大根なのいためもの	しらす	小松な もやし は大根	油	798 / 31．2		
		みそおでん	とり肉 大豆 みそ すけそうだら ひとえぐさ こんぶ いわし	大根 にんじん こんにゃく	じゃがいも でんぷん さとう			
		でこぽん		でこぽん				
15	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	640 / 28．3		
		ほっけのすあげ	ほっけ		油			
		コーンときゅうりのすのもの	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	797 / 33．5		
		すきやきに	ぶた肉	玉ねぎ にんじん 白さい えのきたけ 白ねぎ こんにゃく	さとう 油			
		りんご		りんご				

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

2月の旬の食材　ほうれん草　れんこん　レタス　オレンジ　キウイ　いちご

＊給食の料理のレシピが給食センターのホームページに載っています

平成２８年　２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 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）
16	火	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	659 23．9		坂小
		みそラーメンスープ	ぶた肉　なるとまき	白さい　にんじん　たけのこ　えのきたけ 白ねぎ　は大根　しょうが　にんにく				
		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	801 28．7		
		大学いも			さつまいも　油　ごま　さとう			
		勝間田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。旬の食材と人気の料理を取り入れてくれました。						
17	水	麦ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米　麦	656 23．3		
		ごもくあつやきたまご	たまご　とり肉　もずく	にんじん　たけのこ　しいたけ	さとう　でんぷん　油			
		やさいのナムル		ほうれん草　もやし　にんじん	ごま　ごま油	758 26．5		
		ポークカレー	ぶた肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　セロリー　りんご しょうが　にんにく	じゃがいも　油			
		ネーブル		ネーブル				
18	木	バーガーパン　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	617 26．8		
		ハンバーグ	とり肉　ぶた肉　大豆	玉ねぎ	ラード　パンこ　でんぷん　さとう			
		ほうれん草サラダ		ほうれん草　キャベツ　とうもろこし	油　さとう	804 34．0		
		白さいのクリームシチュー	ベーコン　ぎゅうにゅう　チーズ	白さい　小松な　玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　油			
		ぎゅうにゅうコーヒー			さとう			
		日本味めぐり給食（秋田県）　～はたはたは秋田県の魚です。だまこ汁は秋田県の郷土料理で、ごはんで作った団子を入れた汁です。～						
19	金	なめし　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　かつおぶし	広島な　京な　は大根	米　麦　さとう　油	696 22．5		
		はたはたのなんばんづけ	はたはた		でんぷん　さとう　油			
		きゅうりとたくあんのあえもの		大根　キャベツ　きゅうり　しょうが	さとう　ごま	800 25．0		
		だまこじる	とうふ　とり肉　ちくわ　かつおぶし	にんじん　ごぼう　大根　えのきたけ　白ねぎ	米			
		りんご		りんご				
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	636 24．1		
		やきギョーザ	とり肉　ぶた肉　大豆　たまご	キャベツ　にら　玉ねぎ	小麦こ　ラード　油　米こ でんぷん　ごま油　さとう			
		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			
		マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉　みそ	玉ねぎ　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	827 29．5		
		パイン		パイン				
23	火	マーガリンパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　スキムミルク		小麦こ　マーガリン さとう　ショートニング	654 26．4		川小
		チキンナゲット	とり肉　大豆　おから		パンこ　でんぷん　さとう 小麦こ　コーンこ　米こ　油			
		ほうれん草のピーナッツあえ		ほうれん草　もやし　にんじん	らっかせい　さとう	889 34．3		
		ボルシチ	ぶた肉	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　かぶ ビーツ　トマト　にんにく	じゃがいも　さとう　クリーム			
		ふるさと給食の日　～２月２３日の富士山の日にちなんで富士山型のコロッケや、大根、いちごなどの地元の産物が出ます。～						
24	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	657 21．6		
		ふじさんコロッケ	ぶた肉　とり肉	玉ねぎ	じゃがいも　ラード　パンこ　小麦こ コーンこ　でんぷん　油　さとう			
		チンゲンサイのおかかあえ　かつおぶし	かつおぶし	チンゲンサイ　キャベツ　もやし		798 24．9		
		大根とぶた肉のにもの	ぶた肉　あつあげ	大根　にんじん　さやいんげん こんにゃく　しょうが　にんにく	さとう　ごま油　でんぷん			
		いちご		いちご				
25	木	レーズン食パン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	小麦こ　さとう　ショートニング	650 23．8		坂小
		ポテトカップグラタン	チーズ　ぎゅうにゅう	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ	じゃがいも　マーガリン　油　でんぷん　ラード　マカロニ　小麦こ　さとう　バター			
		マカロニソテー	ベーコン　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	727 27．5		
		レタスと肉だんごのスープ	とり肉　ぶた肉	玉ねぎ　レタス　にんじん　小松な はねぎ　えのきたけ	パンこ　小麦粉　でんぷん　さとう			
		児童作成献立　～自彊小学校の６年生が考えてくれた献立です。寒い時期に体がポカポカ温まるように冬野菜のポトフを入れてくれました。～						
26	金	さくらごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　スキムミルク		米	637 27．8		勝小
		かつおチーズフライ	かつお　チーズ		パンこ　小麦粉　でんぷん　油			
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ　きゅうり　小松な　にんじん	さとう　ごま			
		冬やさいのポトフ	とり肉　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	737 32．3		
		ネーブル		ネーブル				
29	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	676 26．0		勝小
		ほきのチリソースかけ	ほき	白ねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　油　さとう　ごま油			
		バンサンスー		きゅうり　にんじん　ほうれん草	春雨　ごま　さとう　ごま油			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ　ぶた肉	たけのこ　白さい　小松な　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	848 31．0		
		りんご		りんご				

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。