



平成28年 3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			
1	火	ベーコンチーズごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パプリカ	米 麦 油 バター	632		自彊小
		トマトオムレツ	たまご	トマト 玉ねぎ	でんぷん さとう 油	22.8		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 チンゲンサイ パプリカ とうもろこし	油 さとう			
		きゃべつのクリームスープ	とり肉 ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも クリーム 油	730		
		はるみ		はるみ		25.8		
2	水	日本味めぐり給食の日(大阪府) ～郷土の味「きつねうどん」と「たこやき」が出来ます。～						
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	588		
		きつねうどんのつゆ	油あげ とり肉 なんとまき かつおぶし	にんじん 白ねぎ 白さい	さとう でんぷん	26.0		
		たこやき	たこ たまご かつおぶし	きゃべつ ねぎ しょうが	小麦こ でんぷん 油	744		
		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	ごま さとう	31.4		
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	637		中央小 吉田中
		まつかぜやき	とり肉 ぶた肉 たまご みそ	はねぎ しょうが	さとう パンこ けしの実	28.6		
		切り干し大根のもの	ちくわ こんぶ	切り干し大根 にんじん	油 さとう			
		じゃがいものみそしる	とうふ 油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ こまつな	じゃがいも	792		
		りんご	にぼし さばぶし	りんご		33.9		
4	金	食パン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう いちごジャム	715		中央小 吉田中
		さばのサッポロやき	さば チーズ ヨーグルト	玉ねぎ とうもろこし	マヨネーズ	28.1		
		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 ごまドレッシング	868		
		白さいスープ	とり肉 たまご	にんじん 白さい チンゲンサイ	でんぷん	33.7		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ				
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	635		中央小 自彊小
		さけフライ	さけ		パンこ 小麦こ でんぷん 油	27.4		
		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 ごま油			
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ さばぶし にぼし	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	里いも	789		
		ミニトマト		ミニトマト		32.6		
8	火	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ 米	711		自彊小
		大豆とにぼしのあげに	だいず にぼし		油 ごま さとう でんぷん	27.1		
		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	821		
		たまごカレー	うずらたまご ぶた肉 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	30.8		
		いちご		いちご				
9	水	卒業・修了お祝い給食 ～卒業と修了をお祝いして、給食の人気メニューでお祝いします。～						
		マーガリン入りロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	664		
		チキンのハーブ焼き	とり肉	にんにく オレガノ バジル	オリーブ油	25.6		
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ 赤さくらそう ふのり 赤・青すぎのり	きゃべつ きゅうり	ごま	887		
		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	33.1		
10	木	おいおいデザート	たまご ぎゅうにゅう	いちご レモンかじゅう	小麦こ さとう 油 でんぷん			
		ひな祭り給食の日 ～3月3日のひな祭りにちなんで、ちらしずしとひな祭りデザートが出来ます。～						
		ちらしずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こおりどうふ たまご	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	米 さとう でんぷん 油	657		
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう	28.0		
		なの花のポテトサラダ マヨネーズ		なの花 にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ			
11	金	すましじる	とうふ なんとまき わかめ かつおぶし	にんじん えのきたけ みつば	でんぷん	819		
		(小学校)ひなあられ	こんぶ 青のり	かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ	米 さとう でんぷん	36.2		
		(中学校)ももヨーグルト	ヨーグルト	もも	さとう			
		ロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう	692		
		ぎゅうにゅうコーヒー			さとう	28.6		
11	金	ツナコロッケ	まぐろ スkimミルク	玉ねぎ	じゃがいも パンこ 小麦こ 油 マヨネーズ でんぷん マーガリン さとう			
		こまつなのピーナッツあえ		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	903		
		でこぼん		でこぼん		35.7		

※ 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 3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	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			
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	633		中央小
		いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま 米こ	28. 6		
		なの花のおひたし		こまつな なの花 もやし にんじん	さとう			
		おでん	とり肉 こんぶ 黒はんぺん とうふ うずらたまご	こんにゃく 大根 とうもろこし にんじん	じゃがいも やまといも ごま 油	793 34. 0		
		りんご		りんご				
15	火	ふるさと給食の日 ～吉田町の特産品「レタス」や牧之原市の特産品「大根」を取り入れました。～						吉田中
		レタスチャーハン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶた肉	レタス はねぎ しょうが	米 麦 ごま油 さとう	667 26. 0		
		えびしゅうまい	すけそくだら えび たまご とうふ	玉ねぎ	小麦こ ラード さとう パンこ でんぷん 油			
		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			
		あつあげのちゅうかに	ぶた肉 あつあげ	にんじん たけのこ 白さい しいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	755 28. 9		
		バナナ		バナナ				
16	水	ココア食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう ココア	686 30. 0		
		わかどりとレバーのマリネ	とり肉 とりレバー 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	小麦こ でんぷん 油 さとう			
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ			
		春やさいのポトフ	ウインナー	大根 玉ねぎ きゃべつ にんじん しめじ グリーンピース	じゃがいも	834 35. 6		
		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。



★きゅうりと大根のひたひた★(4人分)

【材料】

きゅうり140g(1本位) 大根100g(3～4cm) かつお節2g
調味料…さとう小さじ1、しょうゆ大さじ1、酢小さじ2、ごま油小さじ1、一味唐辛子少々

【作り方】

- ①きゅうりは薄い輪切り、大根は薄いいちょう切りにしてさっとゆでてから冷水でさまし、水気をきる。
- ②調味料を混ぜ合わせて、①を漬け込む。
- ③かつお節を加えてあえる。

★塩昆布の即席漬け★(4人分)

【材料】

きゃべつ60g(1枚位) きゅうり80g(2/3本位) 小松菜40g(1株位)
にんじん20g(1/5本位) 塩昆布6g位 白ごま2g

【作り方】

- ①きゃべつは短冊切り、きゅうりは薄い輪切り、小松菜は3cm位、にんじんは3cm位のせん切りにする。
- ②きゃべつ、きゅうり、小松菜はさっとゆでて冷水でさまし、水気をきる。
- ③にんじんはやわらかくなるまでゆでて、冷水でさまし、水気をきる。
- ④②と③を合わせ、塩昆布と白ごまを加えてあえる。

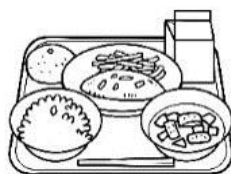
★きゃべつのクリームスープ★(4人分)

【材料】

若鶏こま肉40g きゃべつ120g(2枚位) じゃがいも100g(中2個)
にんじん40g(1/3本位) 玉ねぎ40g(1/2個位)
クリームシチューの素 適宜 牛乳120g
サラダ油 適宜 塩・こしょう 少々 水300cc(1.5カップ)

【作り方】

- ①きゃべつとじゃがいもはひと口大、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1cm厚さに切る。
- ②鍋にサラダ油をひいて、若鶏こま肉を炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてさらに炒める。
- ④水を入れて、沸騰してきたらアクをとり、きゃべつを加える。
- ⑤牛乳を入れて少し加熱したら火を止めて、クリームシチューの素を軽くとろみがつく程度の量加える。
- ⑥ひと煮立ちさせてから塩・こしょうで味をととのえる。

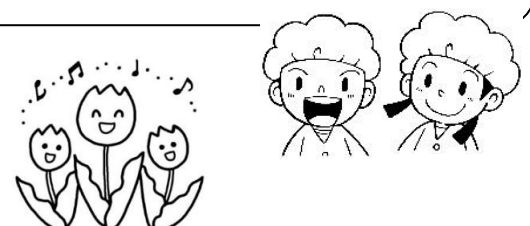


チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い	ファストフードや清涼飲料をとることが多い
いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう	食べるのが早い
スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる	夜食を食べることが多い

いくつあてはまったかな?
たくさんある人は要注意!!
生活習慣を見直そう!!



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。