



平成28年 3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				
			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			
1	火	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」がです。～					588 26. 0 744 31. 4		勝小
		うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ソフトめん				
		きつねうどんのつゆ	油あげ とり肉 なんと かつおぶし	にんじん 白ねぎ 白さい	さとう でんぷん				
		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				
		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				
		ミニトマト	ミニトマト						
2	水	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 22. 8		坂部小 勝間田小	
		トマトオムレツ	たまご	トマト 玉ねぎ	でんぷん さとう 油	730 25. 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				
			はるみ		りんご				
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	637 28. 6		坂部小	
		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				
		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	792 33. 9			
		じゃがいものみそしる	とうふ 油あげ みそ にぼし さばぶし	にんじん 玉ねぎ こまつな	じゃがいも				
		りんご		りんご					
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	715 28. 1		川崎小 細江小 坂部小 榛原中	
		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	868 33. 7			
		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				
		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				
			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		ごはん	633 28. 6			
		いわしのごまみそに	いわし みそ	レモンかじゅう	さとう ごま 米こ				
		なの花のおひたし		こまつな なの花 もやし	さとう	793 34. 0			
		おでん	とり肉 こんぶ うずらたまご とうふ 黒はんぺん	こんにゃく 大根 とうもろこし にんじん	じゃがいも				
		りんご		りんご					
8	火	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。～					664 25. 6 887 33. 1		
		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				
		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	887 33. 1			
		かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ くきわかめ ふのり 赤さくらそう 赤・青すずきのり	きゃべつ きゅうり	ごま				
		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				
おいわいデザート	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						
9	水	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎ ごはん	711 27. 1			
		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	821 30. 8			
		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				
		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				
			いちご		キウイ				
10	木	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 28. 6			
		ツナコロッケ	まぐろ	玉ねぎ にんじん	じゃがいも パンこ 小麦こ 油 マヨネーズ でんぷん				
		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	903 35. 7			
		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				
		でこぼん		でこぼん					
11	金	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です。～					657 28. 0 819 36. 2		
		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 かつおぶし	にんじん たけのこ かんぴょう しいたけ	ごはん さとう				
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ		さとう				
		なの花のポテトサラダ マヨネーズ		なの花 にんじん コーン	じゃがいも マヨネーズ				
		すましじる	とうふ なんと わかめ かつおぶし	にんじん えのき みつば	でんぷん				
		(小学校)ひなあられ (中学校)ももヨーグルト	こんぶ 青のり ヨーグルト	かぼちゃ ほうれん草 トマト パプリカ もも	米 さとう でんぷん さとう				

※ 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＜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	小学校 中学校		
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	635		川崎小 細江小
		さけフライ	さけ		パンこ 小麦こ でんぷん	27.4		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 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		
15	火	ココア食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう ココア	686		川崎小 細江小 榛原中
		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	30.0		
		ゆでブロッコリー		ブロッコリー	マヨネーズ			
		春やさいのポトフ	ぎゅうにゅう	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		
		いちご		いちご		35.6		
16	水	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。～						川崎小 細江小 坂部小
		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		
		えびしゅうまい	すけそうだら えび たまご 大豆	玉ねぎ 	パンこ でんぷん 油	26.0		
		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			
		とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ さばぶし にぼし	玉ねぎ もやし にんじん ごぼう こんにやく	じゃがいも	755		
		バナナ		バナナ		28.9		

※ 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。

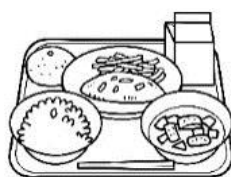
★きゃべつのクリームスープ★(4人分)

【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り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。

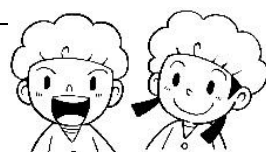


チェックしてみよう!

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。