



平成28年 4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)	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		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	624 23.0	
		肉しゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	小麦こ でんぷん ごま油 ラード さとう		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん きゅうり	ごま ごま油	807 28.1	
		マーボーどうふ	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん たけのこ 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん		
		パイン		パイン			
12	火	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	まっ茶	米 さとう	605 26.4	
		さわらのフライ	さわら 大豆こ 		パンこ 小麦こ 油 でんぷん		
		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	758 30.9	
		なの花のみそしる	とうふ みそ さばぶし にぼし	なの花 玉ねぎ にんじん えのきたけ			
		カラマンダリン		カラマンダリン			
13	水	バーガーパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう	655 29.0	
		ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	パンこ ラード 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	849 36.4	
		マカロニのクリーム煮	ぎゅうにゅう とり肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	マカロニ クリーム 油		
		バナナ		バナナ			
14	木	入学・進級お祝い給食 ～入学と進級をお祝いして、さくらごはんとお祝いデザートができます。～				617 26.6	
		さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油	707 30.2	
		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		
		すましじる	とうふ なたまき わかめ かつおぶし	にんじん えのきたけ みつば	でんぷん		
		おいわいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油		
15	金	マーガリンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	636 23.5	
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう 油 でんぷん		
		海そうサラダ 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	845 29.2	
		ハヤシシチュー	ぶた肉	玉ねぎ にんじん しめじ セロリー にんにく	じゃがいも 油		
18	月	ふるさと給食の日 ～静岡県の特産品「黒はんぺん」や、郷土料理「たけのことあらめの煮物」ができます。～				649 25.5	自彊小
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米		
		黒はんぺんフライ	黒はんぺん		パンこ でんぷん 油 小麦こ	809 29.9	
		たけのことあらめのにももの	あらめ 油あげ	たけのこ さやえんどう 	さとう		
		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 こんにゃく	じゃがいも		
		きよみオレンジ		きよみオレンジ			
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	626 23.9	
		いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう でんぷん		
		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	784 28.5	
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			
20	水	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	643 28.7	自彊小
		ミートソース	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	油		
		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	小麦こ 油 マーガリン バター マカロニ	764 33.6	
		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		
21	木	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		麦 米	657 24.6	自彊小
		にこみたまご	たまご		さとう		
		きゅうりとたくあんのあえもの		きゃべつ きゅうり たくあん	ごま	768 28.9	
		チキンカレー	とり肉 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		
		ミニトマト		ミニトマト			
22	金	げん米入りせわりロールパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう げん米	621 27.0	自彊小
		フランクフルト	フランクフルト		さとう		
		やきそばソテー	ぶた肉	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もやし こまつな	小麦こ ごま 油	859 36.1	
		ほうれん草とたまごのスープ	たまご	玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ	でんぷん		
		ヨーグルト	ヨーグルト				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
※ ふるさと給食の日には、吉田町をPRするキャラクター「よし吉」を掲載します。よろしくお願ひ致します。





平成28年 4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)	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		
25	月	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米	685	自彊小
		とりそばろいりたまごやき	たまご とり肉	しょうが	さとう 油 でんぷん	23.0	
		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	852 27.3	
		大根とぶた肉のいために	ぶた肉 あつあげ	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく にんにく しょうが	さとう ごま油 でんぷん		
		ミニトマト		ミニトマト			
26	火	日本味めぐり給食の日(徳島県) ～郷土料理の「ふしめん汁」や特産物のわかめを取り入れた献立です。～				630 19.7	自彊小 住吉小
		わかめごはん りゅうにゅう	わかめ りゅうにゅう		米 麦 油 さとう		
		メンチカツ	ぶた肉 とり肉 大豆こ	きゃべつ 玉ねぎ	ラード でんぷん パンこ さとう	753 22.9	
		やさいのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲン菜 きゃべつ もやし			
		ふしめんじる	なるとまき とうふ かつおぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ はねぎ	小麦こ でんぷん		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
27	水	食パン いちごジャム りゅうにゅう	スキムミルク りゅうにゅう		小麦こ ショートニング さとう いちごジャム	631 28.7	
		チキンナゲット	とりにく おから		パンこ でんぷん さとう 油 小 麦こ コーンこ 米こ		
		やさいのピーナッツあえ		こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう	787 35.2	
		ポークビーンズ	大豆 ぶた肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト	じゃがいも さとう あぶら		
28	木	ごはん りゅうにゅう	りゅうにゅう		米	648 24.7	自彊小
		さばのしおこうじづけやき	さば		さとう		
		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	839 30.5	
		たけのこのみそしる	とうふ わかめ みそ にぼし さばぶし	たけのこ 玉ねぎ にんじん えのきたけ			
		カラマンダリン		カラマンダリン			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

給食がはじまります！

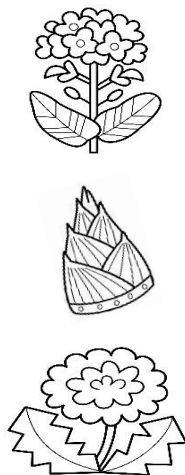


4月の献立目標は、【春の味覚を味わおう】です。
今月登場する旬の食材は、さわら、あらめ、キャベツ、菜の花、たけのこ、

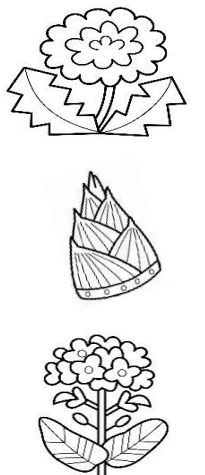
ご入学おめでとうございます



旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。
また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを“旬”のものとよび、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。
近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。



「吉田榛原学校給食共同調理場」で検索すると、給食レシピが見られます。

作ってみよう

★たけのことあらめの煮物★(4人分)

【材料】

あらめ…10g ゆでたけのこ…80g 油揚げ…10g さやえんどう…15g
調味料A(しょうゆ…大さじ1/2 酒…小さじ1 さとう…小さじ1
本みりん…小さじ1/2 だしの素…少々 水…30cc)

【作り方】

- ①あらめは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ゆでたけのこは、いちよう切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ④さやえんどうは、筋を取り、色よくゆでておく。
- ③鍋に、調味料Aを入れて少し加熱してからゆでたけのこを入れて煮る。
- ④③にあらめと油揚げを加えて煮る。
- ⑤味がしみてきたら、さやえんどうを加えてさっと煮る。



★野菜のナムル★

【材料】

ほうれん草…120g もやし…100g にんじん…20g
調味料B(しょうゆ…大さじ1弱 ごま油…小さじ1)
黒ごま…小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は根元を切り落とし、ゆでて水気をよく絞り、3cm位に切る。
- ②もやしはさっとゆでて、水気をきっておく。
- ③にんじんはひょうし切りにして、ゆでておく。
- ④調味料Bを合わせてよく混ぜておく。
- ⑤④の中に、①～③を入れて和える。
- ⑥黒ごまをふり混ぜる。