



平成28年 4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)	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		
11	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	685	勝間田小	
		とりそぼろいりたまごやき	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			
		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	852		
		ミニトマト		ミニトマト		27. 3		
12	火	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		
		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	29. 0		
		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			
		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	849		
		バナナ		バナナ		36. 4		
13	水	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	勝間田小 榛原中	
		さわらのフライ	さわら 大豆こ 		パンこ 小麦こ 油 でんぷん	26. 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			
		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		758		
		カラマンダリン		カラマンダリン		30. 9		
14	木	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 マーガリン さとう	636		
		チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう 油 でんぷん	23. 5		
		海そうサラダ 青じそトッシング	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		
		ハヤシチュー	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	29. 2		
15	金	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		
		さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米			26. 6
		わかどりのからあげ	とり肉	しょうが	でんぷん 油 さとう			
		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	707		
		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			30. 2
		おいわいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご	さとう 油			
18	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	624	坂部小 勝間田小 細江小	
		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	23. 0		
		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			
		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	807		
		パイン		パイン		28. 1		
19	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	643		
		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	28. 7		
		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		
		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	33. 6		
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	626		
		いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう でんぷん			23. 9
		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			
		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	784		
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ		28. 5		
21	木	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		
		フランクフルト	フランクフルト		さとう	27. 0		
		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			
		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	859		
		ヨーグルト	ヨーグルト			36. 1		
22	金	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		麦 米	657		
		にこみたまご	たまご		さとう	24. 6		
		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			
		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	768		
		ミニトマト		ミニトマト		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。

※ ふるさと給食の日には、牧之原市をPRするキャラクター「チャーフィン」「マキティ」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＜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)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)	
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質 (g)		
			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		
25	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」がです。～					649 25. 5	
		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			
		たけのことあらめのにも	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				
26	火	食パン いちごジャム 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 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			
27	水	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	川崎小
		わかめごはん ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		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			
		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				
28	木	黒とうロールパン 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 黒とう	630 28. 2	坂部小	
		白身魚のチリソースかけ	ホキ	ねぶかねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん 油 ごま油			
		ベーコンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも 油			
		ワンタンスープ	ぶた肉	チンゲン菜 きゃべつ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	小麦こ 油			
		チーズ	チーズ					

※ 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、



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。

★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、いちょう切りにする。
③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。
⑤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。
⑥⑤にあらめと油揚げを加えて煮る。
⑦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。

