



平成28年 5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		
2	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	639 23.7	中央小 自彊小 住吉小
		ぎょうざ	とり肉 ふた肉 大豆 たまご	キャベツ には 玉ねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう こめ		
		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 ごまあぶら		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ふた肉	たけのこ はくさい こまつな にんじん しいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
6	金	しよパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう	664 26.4	住吉小
		メイプルジャム			メイプルジャム		
		ポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	じゃがいも でんぷん あぶら さとう マーガリン こむぎこ コーンスターチ		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	あぶら さとう		
		チリコンカーン	大豆 ふた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト	あぶら		
9	月	～八十八夜の献立～ お茶を使った料理「黒はんぺんのお茶フライ」と「お茶プリン」を取り入れました。					
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	688 27.9	
		黒はんぺんお茶フライ	いわし さば ます	せんちゃ	でんぷん さとう パンこ こむぎこ コーンスターチ		
		きゅうりと大根のひたひた	かつおぶし	きゅうり 大根	さとう ごまあぶら		
		いりどうふ	とうふ とり肉 なた こおりどうふ たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ は大根 しょうが	さとう あぶら		
お茶プリン	豆にゅう 大豆こ	まっちゃ	さとう 水あめ	866 34.3			
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	631 27.5	
		さばのみそに	さば みそ		でんぷん さとう		
		ひじきのいために	ひじき 大豆 ふた肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	ごまあぶら さとう		
		のっぺいじる	とり肉 とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん えのきだけ はねぎ	でんぷん		
		カラマンダリン		カラマンダリン			
12	木	～子どもの日の献立～ 子どもの日にちなんで、「鯉型のオムレツ」と「かしわもち」を取り入れた献立です。					
		たけのこごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ	こめ 大麦 さとう	622 22.8	
		おさかながたオムレツ	たまご マヨネーズ		水あめ さとう でんぷん あぶら		
		やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう		
		すましじる	とうふ なた わかめ	にんじん えのきだけ みつば	でんぷん		
かしわもち			あずき 上新こ さとう でんぷん あぶら	704 25.2			
13	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		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	646 28.9	
		わかどりとレバーのマリネ	とりレバー とり肉 大豆	玉ねぎ レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう こむぎこ		
		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	キャベツ きゅうり	ごま		
		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 えのきだけ	でんぷん		
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	580 27.4	吉田中
		三色どんのぐ	とり肉 たまご	しょうが えだまめ	さとう でんぷん さとう あぶら		
		いそかあえ	のり	ほうれん草 キャベツ もやし			
		たけのこのみそしる	とうふ わかめ みそ	たけのこ チンゲンサイ にんじん	じゃがいも		
		セミノール		セミノール			
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	564 25.4	吉田中
		赤魚のさいきょうやき	あかうお みそ		さとう		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	ごま さとう		
		じゃがいものごもくに	とりにく さつまあげ こおりどうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく グリーンピース	じゃがいも さとう あぶら		
		ミニトマト		ミニトマト			
18	水	レーズンパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	ほしぶどう	こむぎこ ショートニング さとう	626 23.9	吉田中
		ツナコロツケ	まぐろ スキムミルク	玉ねぎ	じゃがいも マヨネーズ パンこ マーガリン さとう こむぎこ でんぷん あぶら		
		やさいとウィンナーのソテー	ウィンナー	こまつな もやし にんじん	あぶら		
		ワンタンスープ	ふた肉	キャベツ チンゲンサイ にんじん えのきだけ しょうが	こむぎこ あぶら		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
19	木	かつおごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつお	しょうが	こめ 大麦 さとう	604 30.5	吉田中
		あつやきたまご	たまご		さとう でんぷん あぶら		
		ゆかりあえ		大根 こまつな あおしそ	ごま さとう		
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう 大根 はねぎ	じゃがいも ごまあぶら でんぷん		
		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。
 ※ ふるさと給食の日には、吉田町をPRする「よし吉」を掲載します。よろしくお願ひ致します。





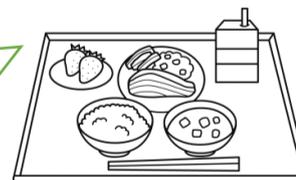
平成28年 5月 学校給食献立表<A> 吉田町

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 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		
	～ふるさと給食の日～ かき揚げに使われている「桜えび」は、静岡県の特産物です。					
20 金	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ	596 27.4	吉田中
	ごもくうどんのつゆ	あぶらあげ とり肉 なた	にんじん 白ねぎ こまつな	でんぷん		
	さくらえびと大豆のかきあげ	さくらえび だいず たまご	ごぼう 玉ねぎ はねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら		
	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		
23 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	581 25.2	
	いわしのうめに	いわし	うめぼし	さとう でんぷん		
	きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ ちくわ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま		
	とんじる	ぶた肉 とうふ わかめ みそ	玉ねぎ もやし にんじん	じゃがいも		
	ミニトマト		ミニトマト			
24 火	～中央小学校リクエスト給食～ 栄養バランスがたよらないようにと考えてくれた献立です。					
	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 にはら はくさいキムチ	こめ 大麦 ごまあぶら	582 23.1	
	ポークしゅうまい	ぶた肉	玉ねぎ しょうが	でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ		
	やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごまあぶら		
	かきたまじる	とうふ たまご なた わかめ	玉ねぎ にんじん みつば しいたけ	でんぷん		
ジュシーフルーツ		ジュシーフルーツ				
25 水	しょくパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう		こむぎこ ショートニング さとう	650 28.0	
	チョコレートクリーム			チョコレートクリーム		
	さけフライ	さけ		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら		
	ひじきとコーンのソテー	ひじき ハム	とうもろこし にんじん	さとう あぶら		
	キャベツのクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん 玉ねぎ	じゃがいも あぶら なまクリーム		
26 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ 大麦	716 26.6	
	チキンカレー	とりにく チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご	じゃがいも あぶら		
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		あぶら さとう でんぷん		
	きゅうりとたくあんのあえもの セミノール		キャベツ きゅうり たくあん しょうが セミノール	ごま		
27 金	おちゃパン ぎゅうにゅう	スキムミルク ぎゅうにゅう	おちゃ	こむぎこ ショートニング さとう	650 26.8	中央小
	チキンナゲット	とりにく おから		パンこ でんぷん さとう コーンスターチ こめこ あぶら		
	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 あぶら		
	やさいのスープに チーズ	ウィンナー チーズ	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ	じゃがいも		
30 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	619 25.4	中央小
	いかのたつたあげ	いか		あぶら コーンスターチ でんぷん		
	パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		
	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 しいたけ にんにく しょうが	でんぷん ごまあぶら さとう		
31 火	～日本味めぐり給食の日(熊本県)～ 野菜や鶏肉がたっぷり入った郷土料理の「つぼん汁」を取り入れました。					
	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		こめ 大麦	637 24.1	
	たちうおフライ	たちうお		こむぎこ でんぷん パンこ コーンスターチ あぶら		
	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		
	つぼんじる	とりにく とうふ ちくわ	にんじん ごぼう だいこん こんにやく	さといも		
れいとうみかん		みかん				

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

5月の献立目標は、「**新緑を味わおう**」です。
お茶を使った献立として、お茶フライやお茶パン、お茶プリンが登場します！
他にも、たけのこ、新じゃがいも、新玉ねぎ、かつお、桜えびなどの旬の食べ物が登場します。



まずは一口食べてみよう

みんなで一緒に食べよう

**好ききらいしないで
何でも食べよう!**

好ききらいを克服するポイント

旬のものを食べよう

お腹をすかせてから食べよう