平成２８年　５月　学校給食献立表＜Ｂ＞　牧之原市

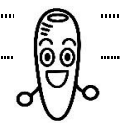
吉田榛原学校給食共同調理場（32－1750）

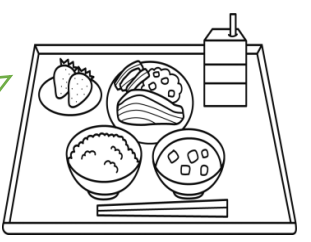
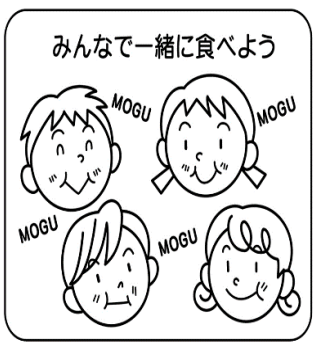
日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき あか 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	きいろ エネルギーのもとになる食品	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 小学校 中学校	欠食校 （学年欠食は含みません）
2	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	639 23．7	川崎小 坂部小 細江小
		ぎょうざ	とり肉　ぶた肉　大豆こ たまご	キャベツ　にら　玉ねぎ	こむぎこ　あぶら　でんぷん ごまあぶら　さとう　こめ		
		かふうサラダ		ほうれん草　にんじん　もやし　とうもろこし	ごま　さとう　ごまあぶら		
		あつあげのちゅうかに	あつあげ　ぶた肉	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	832 28．9	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
6	金	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	631 27．5	細江小
		さばのみそに	さば　みそ		でんぷん　さとう		
		ひじきのいためもの	ひじき　大豆　ぶた肉	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	816 33．6	
		カラマンダリン		カラマンダリン			
9	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	580 27．4	
		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	724 32．4	
		セミノール		セミノール			
10	火	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	664 26．4	
		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	793 31．1	
		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 にんにく　トマト	あぶら		
12	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		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	856 35．7	
		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		
13	金	**～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		ほうれんそう　キャベツ　もやし	ごま　さとう		
		すましじる	とうふ　なると　わかめ	にんじん　えのきだけ　みつば	でんぷん	704 25．2	
		かしわもち			あずき　上新こ　さとう　でんぷん　あぶら		
16	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	
		黒はんぺんおちゃフライ	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　なると 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	866 34．3	
		おちゃプリン	豆にゅう　大豆こ	まっちゃ	さとう　水あめ		
17	火	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	
		ツナコロッケ	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	ぶた肉	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	823 30．4	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
18	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	564 25．4	榛原中
		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 グリンピース	じゃがいも　さとう　あぶら	708 30．2	
		ミニトマト		ミニトマト			
19	木	**～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。**					榛原中
		うどん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こむぎこ	596 27．4	
		ごもくうどんのつゆ	あぶらあげ　とり肉 なると	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	727 32．7	
		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		

※　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「マキティー」や「チャーフィン」を掲載します。よろしくお願い致します。

平成２８年　５月　学校給食献立表＜Ｂ＞　牧之原市

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき 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	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 小学校 中学校	欠食校 （学年欠食は含みません）
0	土	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	榛原中
		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　青しそ	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	695 35．0	
		カラマンダリン		カラマンダリン			
0	土	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	619 25．4	榛原中
		いかのたつたあげ	いか		あぶら　コーンスターチ　でんぷん		
		バンサンスー		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	779 30．3	
0	土	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	776 33．0	
		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		
0	土	**～中央小学校リクエスト給食～　栄養バランスがかたよらないようにと考えてくれた献立です。**				582 23．1	
		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　にら　はくさいキムチ	こめ　大麦　ごまあぶら		
		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　なると　わかめ	玉ねぎ　にんじん　みつば　しいたけ	でんぷん	676 26．6	
		ジューシーフルーツ		ジューシーフルーツ			
0	土	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	
		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	ウィンナー	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	872 35．5	
		チーズ	チーズ				
0	土	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		キャベツ　きゅうり　たくあん　しょうが	ごま	829 30．5	
		セミノール		セミノール			
0	土	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	581 25．2	川崎小 坂部小 勝間田小
		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　こんにゃく　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	729 29．6	
		ミニトマト		ミニトマト			
0	土	こくとうパン　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　こくとう	662 27．1	
		ハムチーズピカタ	たまご　ハム　チーズ		あぶら　でんぷん　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　ほうれんそう	ごま　さとう　ごまドレッシング		
		チキンビーンズ	大豆　とり肉	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	876 34．6	

※　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。