



平成29年 1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	小学校 中学校	
10	火	七草の給食 ～1月7日には「春の七草」を入れたおかゆを食べて厄除けをします。七草汁には、春の七草のうち、せり、大根、かぶが入っています。～					
		ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	595 27.7	
		ぶりのてりやき	ぶり				
		やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり 大根 しょうが	ごま さとう	738 33.9	
		七草じる 	とり肉 なんと かつおぶし	にんじん 大根 かぶ かぶのは 白さい ほうれん草 きょうな せり	でんぷん		
		いよかん		いよかん			
11	水	鏡開きの給食 ～「鏡開き」は1月11日に、お供えしてあった鏡もちを割って、おぞうにやおしるこにしてください。～					
		げん米入りパン 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング げん米	681 26.6	
		チキンカツ	とり肉 大豆こ		パンこ 小麦こ 米こ さとう でんぷん 油		
		やさいとウインナーのソテー	ウインナー	小松な もやし にんじん	油	886 33.9	
		おしるこ 			あずき 上新こ でんぷん さとう		
		ミニトマト		ミニトマト			
12	木	日本味めぐり給食(三重県)～三重県の紀北町では、まんぼうの水揚げがさかんです。また、伊勢志摩ではあおさのりが多く獲れます。～					
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	618 28.1	
		まんぼうのフライ	まんぼう 大豆こ		パンこ 小麦こ でんぷん 油 とうもろこしこ		
		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 ごま油	751 32.7	
		あおさのみそしる	あおさのり 油あげ とうふ みそ にぼし さばぶし	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ			
		りんご		りんご			
13	金	食パン みかんジャム 牛にゅう	牛にゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング みかんジャム		
		ラザニア	牛にゅう だっしふんにゅう チーズ ぶた肉	玉ねぎ にんじん トマト しょうが	ラザニア 小麦こ 油 バター さとう		
		海草サラダ 青じそドレッシング	わかめ こんぶ ふのり 赤さくら草 赤青杉のり	キャベツ きゅうり 	ごま 青じそドレッシング	741 31.4	
		かぶのポトフ	とり肉 ウインナー	かぶ 玉ねぎ にんじん れんこん しめじ さやいんげん	じゃがいも 油		
		ヨーグルト	ヨーグルト				
16	月	ごはん 牛にゅう	ぎゅうにゅう		米	622 27.4	
		和風ハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが 大根	パンこ ラード さとう でんぷん		
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう	770 32.9	
		かきたまじる	とり肉 たまご なんと わかめ かつおぶし	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 ほししいたけ	でんぷん		
		パイン		パイン			
17	火	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	640 24.5	
		大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		でんぷん 油 さとう		
		切干大根のキムチあえ		切干大根 きゅうり にんじん もやし	ごま油 キムチのもと	777 28.5	
		肉じゃが	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こんにやく えだ豆	じゃがいも さとう 油		
		いちご		いちご			
18	水	せわりロールパン 牛にゅう コーヒーのもと	牛にゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング マーガリン コーヒーのもと	686 26.6	
		フランクフルト	フランクフルト		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	882 33.8	
		冬やさいのクリームに	とり肉 牛にゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー カラフラワー しめじ	じゃがいも クリーム 油		
19	木	細江小学校リクエスト給食～6年生の児童が授業で考えてくれました。旬の食材とビタミンを多く取り入れた献立です。～					
		わかめごはん 牛にゅう	牛にゅう わかめ		米 大麦 油 さとう	690 25.4	
		ちくわのごまあげ	ちくわ		小麦こ でんぷん ごま 油		
		ゆでブロッコリー マヨネーズ		ブロッコリー	マヨネーズ	842 30.7	
		マーボー大根	とうふ ぶた肉 みそ	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油		
		みかん		みかん			
20	金	ちゅうかめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		
		とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶた肉 なんと	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ 白ねぎ しょうが にんにく	でんぷん		
		しんじゅだんご	ぶた肉 とり肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	もち米 パンこ でんぷん さとう	877 41.3	
		やさいのピーナッツあえ		小松な キャベツ にんじん	ピーナッツ さとう		
		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。



平成29年 1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		
23	月	学校給食週間特別メニュー ～米、しらす、大根、いもかりんとうなど地元で作られた食べ物を取り入れた給食です。～					
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	692 24. 4	
		しらす入りあつやきたまご	たまご しらす あおさ		さとう でんぷん 油		
		大豆のいそに	大豆 ひじき とり肉 油あげ	にんじん こんにやく さやいんげん	油 さとう		
		とんじる	ぶた肉 とうふ みそ にぼし さばぶし	大根 にんじん ごぼう 白ねぎ	さといも	823 28. 5	
		いもかりんとう			さつまいも 油 さとう 水あめ		
24	火	学校給食週間特別メニュー・住吉小学校児童作成献立～6年生の児童が考えてくれました。米、しらす、レタス、大根など地元で作られた食べ物を取り入れた給食です。～					
		しらすごはん 牛にゅう	牛にゅう しらす		米	694 26. 7	
		わかさぎのフリッター	わかさぎ 大豆こ		小麦こ でんぷん パンこ 油		
		レタスサラダ マヨネーズ		レタス きゅうり にんじん	マヨネーズ		
		おでん	とり肉 うずらたまご ちくわ 黒はんぺん こんぶ かつおぶし	大根 こんにやく	じゃがいも	810 30. 9	
		みかん		みかん			
25	水	学校給食週間特別メニュー ～お茶、小松菜、いちごなど地元で作られた食べ物を取り入れた給食です。～					
		お茶パン 牛にゅう	牛にゅう スkimミルク	お茶	小麦こ さとう ショートニング マーガリン	683 29. 0	
		とり肉のみかんソースがけ	とり肉	レモンかじゅう にんにく	みかんジャム		
		ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり ほうれん草	ごま さとう ごまドレッシング		
		こまつなとたまごのスープ	たまご	玉ねぎ こまつな にんじん えのきたけ	でんぷん	879 35. 6	
		いちご		いちご			
26	木	学校給食週間特別メニュー ～米、レタス、大根などの地元で作られた食べ物を取り入れた給食です。～					
		レタスチャーハン 牛にゅう	牛にゅう ベーコン	レタス にんじん 葉ねぎ しょうが	米 大麦 油	694 29. 2	
		さばのカレーたつたあげ	さば		でんぷん 油 とうもろこしこ		
		チンゲンサイのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲンサイ もやし ほうれん草			
		大根とぶた肉のいために	ぶた肉 あつあげ	大根 にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごま油 でんぷん	820 35. 1	
		ネーブル		ネーブル			
27	金	学校給食週間特別メニュー ～キャベツ、小麦粉、豚肉、セロリー、ぼんかんなど静岡県で作られた食べ物を取り入れた給食です。～					
		米こ入りパン 牛にゅう	牛にゅう スkimミルク		小麦こ さとう ショートニング 米こ	659 26. 5	
		スコッチエッグ	たまご とり肉 大豆こ 牛にゅう	玉ねぎ	パンこ 水あめ 油		
		キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	でんぷん さとう 小麦こ		
		カレーシチュー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー りんご トマト しょうが にんにく	油 さとう ごま	825 32. 3	
		ぼんかん		ぼんかん	じゃがいも 油		
30	月	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米	667 29. 5	
		黒はんぺんのお茶天ぷら	黒はんぺん	お茶	でんぷん 小麦こ 油		
		大根サラダ		大根 きゅうり こまつな とうもろこし	ごま さとう ごま油		
		おやこに	とり肉 ちくわ たまご こおりどうふ	にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆	さとう 油	818 35. 1	
		りんご		りんご			
		31	火	れんこんごはん 牛にゅう	牛にゅう	れんこん にんじん しょうが	米 さとう 油
とり肉とレバーの南ばんづけ	とり肉 とりレバー 大豆			白ねぎ	小麦こ でんぷん 油		
いそかあえ	のり			ほうれん草 キャベツ もやし	ごま油 さとう		
白さいスープ	ベーコン			白さい チンゲンサイ にんじん たけのこ えのきたけ		784 28. 7	
キウイフルーツ				キウイフルーツ			

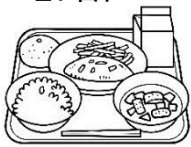
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★学校給食週間特別給食

1月24日は「学校給食記念日」です。

学校給食記念日は、戦争により中断していた学校給食が昭和21年12月14日に再開したことを記念して制定されました。

吉田榛原学校給食共同調理場では、1月23日～27日に「学校給食週間特別給食」を実施します。



★「学校給食展」を開催します。

場所: 吉田榛原学校給食共同調理場

日時: 25日(水)、26日(木) 10:00～12:00

内容: ・調理施設及び調理作業の見学・年表、写真パネルの展示・DVDの放映・学校給食の試食(10:30より)・アンケート

※申し込みは必要ありません。ご自由にご来場ください。



* 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。

【大根と豚肉の炒め煮】

(材料)4人分

大根 300g 豚こま肉 80g 厚揚げ 150g 人参 50g 突きこんにやく 50g

さやいんげん 20g おろし生姜 小さじ1/2 おろしにんにく 小さじ1/2

醤油 大さじ1と1/2 砂糖 大さじ1 酒 小さじ2

洋風だし 小さじ1/2 ごま油 小さじ1 片栗粉 大さじ1 水 100cc

(作り方)

- ① 大根は1cm厚さのいちょう切りにして下ゆでをする。
- ② にんじんも5mm厚さのいちょう切りにする。
- ③ いんげんは下ゆでをして、2～3cmの長さに切る。
- ④ 厚揚げは食べやすい大きさに切り、油抜きをする。
- ⑤ 突きこんにやくは下ゆでする。
- ⑥ 鍋を火にかけごま油をひいて、豚こま肉、しょうが、にんにくを炒める。にんじん、突きこんにやく、大根を加えて炒めて水を入れる。
- ⑦ にんじんに火が通ったら、厚揚げと調味料を加える。
- ⑧ 味がしみたら、同量の水で溶いた片栗粉でトロミをつける。