



平成29年 1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<br>(kcal)  | 欠食校<br>(学年欠食は含<br>みませ<br>ん) |
|----|----|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------|-----------------------------|
|    |    |                                                                                        | あか                           | みどり                                                                                             | きいろ                              | たんぱく質<br>(g)     |                             |
|    |    |                                                                                        |                              |                                                                                                 |                                  | 体をつくるもと<br>になる食品 |                             |
| 10 | 火  | 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させていただく行事です。～                           |                              |                                                                                                 |                                  |                  |                             |
|    |    | 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<br>26. 6     |                             |
|    |    | チキンカツ                                                                                  | とり肉 大豆こ                      |                                                                                                 | パンこ 小麦こ 米こ さとう<br>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<br>33. 9     |                             |
|    |    | おしるこ  |                              |                                                                                                 | あずき 上新こ でんぷん<br>さとう              |                  |                             |
|    |    | ミニトマト                                                                                  |                              | ミニトマト                                                                                           |                                  |                  |                             |
| 11 | 水  | 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<br>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<br>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<br>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                                                                                            |                                  |                  |                             |
| 12 | 木  | 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<br>みかんジャム        | 633<br>25. 5     |                             |
|    |    | ラザニア                                                                                   | 牛にゅう だっしふんにゅう<br>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<br>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<br>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<br>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<br>さやいんげん                                                                  | じゃがいも 油                          |                  |                             |
|    |    | ヨーグルト                                                                                  | ヨーグルト                        |                                                                                                 |                                  |                  |                             |
|    |    | 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。～                         |                              |                                                                                                 |                                  |                  |                             |
| 13 | 金  | ごはん 牛にゅう                                                                               | 牛にゅう                         |                                                                                                 | 米                                | 618<br>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<br>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<br>32. 7     |                             |
|    |    | あおさのみそしる                                                                               | あおさのり 油あげ とうふ<br>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                                                                                             |                                  |                  |                             |
| 16 | 月  | ごはん 牛にゅう                                                                               | 牛にゅう                         |                                                                                                 | 米                                | 692<br>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 こんにゃく さやいんげん                                                                               | 油 さとう                            | 823<br>28. 5     |                             |
|    |    | とんじる                                                                                   | ぶた肉 とうふ みそ にぼし<br>さばぶし       | 大根 にんじん ごぼう 白ねぎ                                                                                 | さといも                             |                  |                             |
|    |    | いもかりんとう                                                                                |                              |                                                                                                 | さつまいも 油 さとう 水あめ                  |                  |                             |
| 17 | 火  | せわりロールパン<br>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<br>マーガリン コーヒーのもと | 686<br>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<br>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 カラワール<br>しめじ                                                                    | じゃがいも クリーム 油                     |                  |                             |
| 18 | 水  | ごはん 牛にゅう                                                                               | 牛にゅう                         |                                                                                                 | 米                                | 640<br>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<br>28. 5     |                             |
|    |    | 肉じゃが                                                                                   | ぶた肉                          | 玉ねぎ にんじん こんにゃく えだ豆                                                                              | じゃがいも さとう 油                      |                  |                             |
|    |    | いちご                                                                                    |                              | いちご                                                                                             |                                  |                  |                             |
| 19 | 木  | ちゅうかめん 牛にゅう                                                                            | 牛にゅう                         |                                                                                                 | 小麦こ                              | 617<br>29. 3     |                             |
|    |    | 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 マンモ 白ねぎ<br>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<br>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                          |                                                                                                 |                                  |                  |                             |
| 20 | 金  | 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<br>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<br>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<br>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                                                                                             |                                  |                  |                             |

※ 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＜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<br>(kcal) | 欠食校<br>(学年欠食は含<br>みませ<br>ん) |
|----|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------|-----------------|-----------------------------|
|    |    |                                                                               | あか                                | みどり                                        | きいろ                       | たんぱく質<br>(g)    |                             |
|    |    |                                                                               | 体をつくるもと<br>になる食品                  | 体の調子を整えるもと<br>になる食品                        | エネルギーのもと<br>になる食品         | 小学校<br>中学校      |                             |
| 23 | 月  | 学校給食週間特別メニュー ～米、お茶、大根、小松菜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                         |                 |                             |
|    |    | 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                | 667<br>29.5     |                             |
|    |    | 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<br>りんご                                                                   | とり肉 ちくわ たまご<br>こおりどうふ             | にんじん 玉ねぎ たけのこ えだ豆<br>りんご                   | さとう 油                     | 818<br>35.1     |                             |
| 24 | 火  | 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     |                 |                             |
|    |    | 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                    | 683<br>29.0     |                             |
|    |    | 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<br>いちご                                                           | たまご                               | 玉ねぎ こまつな にんじん えのきたけ<br>いちご                 | でんぷん                      | 879<br>35.6     |                             |
| 25 | 水  | 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                         |                 |                             |
|    |    | 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            | 694<br>26.7     |                             |
|    |    | 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<br>みかん                                                                    | とり肉 うすらたまご ちくわ<br>黒はんぺん こんぶ かつおぶし | 大根 こんにゃく<br>みかん                            | じゃがいも                     | 810<br>30.9     |                             |
| 26 | 木  | 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<br>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<br>でんぷん さとう 小麦こ |                 |                             |
|    |    | キャベツサラダ                                                                       |                                   | キャベツ こまつな とうもろこし                           | 油 さとう ごま                  | 825<br>32.3     |                             |
|    |    | カレーシチュー<br>ぼんかん                                                               | ぶた肉 チーズ                           | 玉ねぎ にんじん セロリー りんご トマト<br>しょうが にんにく<br>ぼんかん | じゃがいも 油                   |                 |                             |
| 27 | 金  | 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<br>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<br>ネーブル                                                           | ぶた肉 あつあげ                          | 大根 にんじん こんにゃく さやいんげん<br>しょうが にんにく<br>ネーブル  | さとう ごま油 でんぷん              | 820<br>35.1     |                             |
| 30 | 月  | ごはん 牛にゅう                                                                      | ぎゅうにゅう                            |                                            | 米                         |                 |                             |
|    |    | 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          | 622<br>27.4     |                             |
|    |    | 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                    |                 |                             |
|    |    | かきたまじる                                                                        | とり肉 たまご なんと わかめ<br>かつおぶし          | 玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草<br>ほししいたけ              | でんぷん                      | 770<br>32.9     |                             |
|    |    | パイン                                                                           |                                   | パイン                                        |                           |                 |                             |
| 31 | 火  | レーズンパン 牛にゅう                                                                   | 牛にゅう                              | レーズン                                       | 小麦こ さとう ショートニング           |                 |                             |
|    |    | いかナゲット                                                                        | いか たら                             |                                            | 小麦こ でんぷん 油                | 648<br>29.7     |                             |
|    |    | コーンサラダ コールスロートレッシング                                                           |                                   | キャベツ とうもろこし きゅうり                           | コールスロートレッシング              |                 |                             |
|    |    | 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 油               | 847<br>38.6     |                             |
|    |    | みかん                                                                           |                                   | みかん                                        |                           |                 |                             |

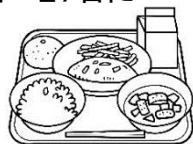
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

## ★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 突きこんにゃく 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 突きこんにゃくは下ゆでする。

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、突きこんにゃく、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。