平成２９年　２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)
1	水	れんこんごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	れんこん　にんじん　しょうが	こめ　油　さとう	632 24.5	川崎小
		とり肉とレバーのなんばんづけ	とり肉　とりレバー　大豆	白ねぎ	さとう　小むぎこ　でんぷん 油　ごま油		
		いそかあえ	のり	ほうれん草　キャベツ　もやし			
		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　えのきだけ		735 27.9	
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
2	木	**～日本味めぐりの給食(長崎県）～　長崎県で昔から伝わる料理である「ちゃんぽんめん」や、「カステラ」を取り入れました。**					
		中かめん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	655 30.4	
		パオズ	ぶた肉	キャベツ　玉ねぎ　たけのこ　ほししいたけ	小麦こ　とうもろこしこ パンこ　さとう　ごま油		
		やさいのナムル		ほうれん草　もやし　にんじん	ごま　ごま油		
		ちゃんぽんめんスープ	ぶた肉　いか　えび　なると	しょうが　にんにく　キャベツ　チンゲンサイ にんじん　玉ねぎ　とうもろこし　白ねぎ　きくらげ	でんぷん　油　ごま油	799 37.5	
		ながさきカステラ	たまご		さとう　小むぎこ　水あめ　はちみつ		
3	金	**～節分献立～　２月３日の節分にちなんで、大豆と煮干し（いわし）を使った料理を取り入れました。**					
		ごはん　さけふりかけ　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　さけ		こめ　ごま　油　さとう	586 24.4	
		だいずとにぼしのあげに	大豆　にぼし		でんぷん　さとう　油		
		やさいのたくあんあえ		キャベツ　きゅうり　大根	さとう　ごま		
		さわにわん	ぶたにく　かつおぶし	にんじん　たけのこ　ごぼう　えのきだけ　はねぎ		711 28.3	
		りんご		りんご			
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	571 26.7	
		ほっけのみりんじょうやき	ほっけ				
		ゆかりあえ		大根　こまつな　赤しそ	ごま　さとう		
		キムチなべ	ぶた肉　とうふ	白さい　にんじん　白ねぎ　えのきだけ　玉ねぎ りんご　にんにく　しょうが　にら	さとう　ごま油	695 31.5	
		パイン		パイン			
7	火	レーズンパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　スキムミルク	レーズン	小麦こ　さとう　ショートニング	579 22.9	榛原中
		ウインナーのたまごまき	たまご　ソーセージ　ぶた肉　とり肉		さとう　油　でんぷん		
		こまつなともやしのサラダ	のり	こまつな　もやし　にんじん	ごま　さとう		
		キャベツのクリームスープ	ぎゅうにゅう	キャベツ　にんじん　玉ねぎ	じゃがいも　クリーム　油	723 27.7	
		ネーブル		ネーブル			
8	水	**【カラフルあんかけ大根】は、「親子でつくる学校給食料理コンクール」で牧之原市の小学生が静岡県教育長賞を受賞した献立です。**					
		ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	604 29.3	榛原中
		赤魚のさいきょうやき	あかうお　みそ		さとう		
		カラフルあんかけ大根	ぶた肉	大根　にんじん　えだ豆　とうもろこし	さとう　油　でんぷん		
		かきたまじる	たまご　とうふ　なると　わかめ　かつおぶし	玉ねぎ　にんじん　ほうれん草　ほししいたけ	でんぷん	724 32.9	
		ぽんかん		ぽんかん			
9	木	**～バレンタインデー献立～　２月１４日のバレンタインデーにちなんで、ハート型のメンチカツやチョコレートデザートがでます。**					
		こめこいりパン　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　スキムミルク		小麦こ　さとう　ショートニング こめこ	661 26.1	
		ハートがたメンチカツ	ぶた肉	玉ねぎ	さとう　でんぷん　パンこ 小麦こ　油		
		キャベツサラダ		キャベツ　とうもろこし　こまつな	ごま　さとう　油		
		ミネストローネスープ	ベーコン　大豆	玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ セロリ　トマト　にんにく	マカロニ	841 32.3	
		バレンタインデザート	ぎゅうにゅう		チョコレート　水あめ　さとう れんにゅう　ココア		
10	金	**～川崎小学校リクエスト給食～　栄養バランスを考えて、和食の献立を考えてくれました。**					
		さくらごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	564 23.5	
		いわしのオレンジに	いわし	オレンジ	さとう　水あめ		
		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	さとう		
		すましじる	とうふ　なると　わかめ　かつおぶし	にんじん　えのきだけ　みつば	でんぷん	690 27.8	
		いちご		いちご			
13	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	744 24.4	
		ぶた肉チーズフライ	ぶた肉　チーズ		パンこ　小麦こ　こめこ でんぷん　油		
		かふうサラダ		ほうれん草　もやし　にんじん　とうもろこし	ごま　さとう　ごま油		
		冬やさいのカレー	ぶた肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ　カリフラワー　大根 しょうが　にんにく　トマト　りんご	じゃがいも　油	903 28.5	
		りんご		りんご			
14	火	げんまい入りバーガーパン	スキムミルク		小麦こ　ショートニング　さとう　げん米	693 28.7	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ハンバーグ	とりにく　ぶたにく　大豆こ	玉ねぎ　しょうが	さとう　パンこ		
		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　ほうれん草	さとう　ごま　ごまドレッシング	913 36.6	
		白さいのクリームシチュー	ベーコン　ぎゅうにゅう　チーズ	白さい　玉ねぎ　にんじん	じゃがいも　油		
		ネーブル		ネーブル			

平成２９年　２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）
15	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	612 23.6	
		しらす入りしゅうまい	たら　しらす　大豆こ	玉ねぎ　しょうが	さとう　小麦こ　ラード		
		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　キャベツ　もやし			
		みそおでん	とり肉　こんぶ　いわし　ちくわ みそ　すけそうだら　大豆こ	大根　にんじん　こんにゃく	じゃがいも　さとう　でんぷん	761 28.2	
		いちご		いちご			
16	木	ソフトめん	ぎゅうにゅう		小むぎこ	649 25.3	
		ぎゅうにゅう　コーヒーのもと			さとう		
		ポテトのホイルつつみやき	ベーコン　チーズ	パセリ	じゃがいも　バター		
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり　キャベツ　もやし　れもんかじゅう	さとう	788 30.6	
		ミートソース	ぶた肉　チーズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ　マッシュルーム にんにく　トマト	油　さとう		
17	金	**～自彊小学校児童作成献立～　桜えびや大根などの地元の食べ物や、旬の食べ物をたくさん取り入れた献立を考えてくれました。**				667 22.6	勝間田小
		わかめごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　わかめ		こめ　さとう　大むぎ		
		さくらえびのかきあげ	さくらえび　たまご	ごぼう　玉ねぎ　にんじん　はねぎ	小麦こ　でんぷん　油		
		ほうれんそうサラダ		ほうれん草　キャベツ　とうもろこし	油　さとう		
		大根とぶた肉のにもの	ぶた肉　あつあげ	大根　にんじん　さやいんげん　こんにゃく しょうが　にんにく	さとう　油　でんぷん	776 25.7	
		ぽんかん		ぽんかん			
20	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	691 28.2	
		えびいもコロッケ	とり肉	玉ねぎ	えびいも　じゃがいも　油　さとう 小麦こ　とうもろこしこ　パンこ		
		こまつなのアーモンドあえ		こまつな　キャベツ　もやし　にんじん	アーモンド　さとう		
		いりどうふ	とうふ　とり肉　なると たまご　こおりどうふ	にんじん　はねぎ　たけのこ　ほししいたけ はだいこん　しょうが	さとう　油	861 33.9	
		パイン		パイン			
21	火	こめこ入りパン　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 こめこ	717 26.6	
		ピロシキ	ぶた肉	キャベツ　玉ねぎ　しょうが	パンこ　さとう　小麦こ　米　油		
		やさいとウインナーのソテー	ウィンナー	こまつな　もやし　にんじん	油		
		ボルシチ	ぶた肉	キャベツ　玉ねぎ　にんじん　かぶ　トマト にんにく	じゃがいも　油　さとう　クリーム	884 32.4	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
22	水	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	651 21.9	
		やきぎょうざ	ぶた肉　とり肉　大豆こ	キャベツ　玉ねぎ　にら　しょうが	小麦こ　さとう　油　麦芽糖		
		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　ごま油		
		マーボーどうふ	とうふ　ぶた肉　みそ	玉ねぎ　にんじん　白ねぎ　ほししいたけ しょうが　にんにく　さとう　たけのこ	でんぷん　ごま油	819 26.2	
		ネーブル		ネーブル			
23	木	食パン　くろ豆きなこクリーム 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 くろ豆きなこクリーム	654 28.7	坂部小
		いかのチリソースあえ	いか	白ねぎ　しょうが　にんにく	でんぷん　油　さとう　ごま油		
		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	油　さとう		
		レタスとにくだんごのスープ	とり肉　ぶた肉	レタス　玉ねぎ　にんじん　チンゲンサイ はねぎ　えのきだけ	パンこ　小麦こ　でんぷん さとう	771 34.2	
		りんご		りんご			
24	金	なめし　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう　かつおぶし	ひろしまな　きょうな　大根な	こめ　さとう　大麦　油	625 19.6	勝間田小
		さんまのうめに	さんま	うめぼし	さとう　でんぷん		
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草　キャベツ　もやし	ごま　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	726 21.7	
		いちご		いちご			
27	月	ごはん　ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	678 28.5	
		さばのしおこうじづけ	さば		しおこうじ		
		コーンときゅうりのすの物	わかめ	とうもろこし　きゅうり　しょうが	さとう		
		すきやきに	ぶた肉　とうふ	玉ねぎ　にんじん　白さい　白ねぎ　こんにゃく	さとう　油	829 33.6	
		りんご		りんご			
28	火	こくとうパン　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　こくとう	626 28.0	勝間田小
		スペインふうオムレツ	たまご　ベーコン	玉ねぎ　ピーマン　ほうれん草	じゃがいも　油　でんぷん		
		かいそうサラダ　青じそドレッシング	わかめ　こんぶ　くきわかめ ふのり　赤さくら草　赤青すぎのり	キャベツ　きゅうり	ごま　青じそドレッシング		
		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　パセリ にんにく　トマト　オレガノ	油	815 35.0	
		ネーブル		ネーブル			

※　物資の都合により献立が変更になる場合があります。

＊給食の料理のレシピが給食センターのホームページに載っていますのでご利用ください。