



平成29年 3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	
1	水	黒とうパン 牛にゆう	牛にゆう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう 黒とう	634 27. 5	中央小 住吉小
		スペイン風オムレツ	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		
		海草サラダ 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 くきわかめ	きゃべつ きゅうり	ごま 青じそドレッシング	826 34. 4	
		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 オレガノ にんにく トマト	油		
		ネーブル		ネーブル			
2	木	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米	623 22. 2	中央小
		いかドーナッツフライ	すけそうだら いか たまご あおさ	玉ねぎ	でんぷん 油 さとう パンこ 小麦こ		
		ひじきのいために	大豆 ひじき とり肉	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	788 27. 1	
		チンゲンサイと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ ぶなしめじ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう		
		キウイフルーツ		キウイフルーツ			
3	金	チキンライス 牛にゆう	とり肉 牛にゆう	玉ねぎ マッシュルーム	米 大麦 パター	712 28. 6	中央小 吉田中
		カラフルやさいのキッシュ	たまご 牛にゆう チーズ ベーコン	ほうれん草 赤パプリカ	小麦こ		
		キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま 油 さとう	849 33. 4	
		ポトフ	ウインナー	大根 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ さやいんげん	じゃがいも		
		はるみ		はるみ			
6	月	ごはん 牛にゆう	牛にゆう		米	669 28. 6	中央小 自彊小 吉田中
		さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ	玉ねぎ はねぎ	マヨネーズ		
		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	さとう ごま	810 34. 2	
		じゃがいもの五目に	とり肉 こおりとうふ さつまあげ	にんじん 玉ねぎ たけのこ こんにゃく えだ豆	じゃがいも 油 さとう		
		りんご		りんご			
7	火	ひな祭り給食の日 ～3月3日のひな祭りにちなんで、ちらしずしとひなあられができます。～					自彊小
		ちらしずし 牛にゆう	牛にゆう こおりとうふ たまご	にんじん たけのこ かんぴょう ほししいたけ	米 さとう でんぷん 油	645 30. 6	
		あじのしおこうじづけやき	あじ		さとう		
		ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう にんじん きゅうり ほうれん草	さとう ごま ごまドレッシング	765 35. 4	
		さけだんごじる	さけ たら とうふ みそ さばぶし にぼし	大根 にんじん 玉ねぎ はねぎ しょうが	じゃがいも 油 さとう		
ひなあられ	のり		もち米 さとう				
8	水	げん米入りパン 牛にゆう コーヒーのもと	牛にゆう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう げん米 コーヒーのもと	707 25. 7	
		メンチカツ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ	パンこ さとう でんぷん ラード 油		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 もやし とうもろこし	油 さとう	929 33. 2	
		大豆のクリームに	大豆 ベーコン 牛にゆう チーズ	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油		
		ネーブル		ネーブル			
9	木	卒業・修了お祝い給食 ～卒業と修了をお祝いして、自彊小のみなさんが作ったもち米でお赤飯を炊きました。～					
		せきはん 牛にゆう	牛にゆう		もち米 米 小豆 ごま	683 29. 3	
		とり肉のてりやき	とり肉	しょうが にんにく			
		しらすとこまつなのいためもの	しらす干し	こまつな もやし は大根	油	800 34. 1	
		すましじる	とうふ なんと わかめ かつおぶし	にんじん えのき みつば	でんぷん		
おいawaiiデザート	牛にゆう たまご	いちご	さとう 小麦こ 油				
10	金	ふるさと給食の日 ～吉田町の特産品「レタス」や静岡県産の「かつお」を取り入れました。～					
		食パン いちごジャム 牛にゆう	牛にゆう スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう いちごジャム	702 25. 6	
		かつおフライ	かつお		パンこ 小麦こ でんぷん 油		
		なの花入りポテトサラダ マヨネーズ		なの花 にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	806 32. 2	
		レタスとベーコンのスープ	ベーコン たまご	レタス 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん	でんぷん		
はるみ		はるみ					

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



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	
13	月	うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ	662 26. 6	中央小
		カレーうどんつゆ	とり肉 うずらのたまご	玉ねぎ にんじん 白ねぎ こまつな ぶなしめじ しょうが にんにく	油		
		肉しゅうまい	ぶた肉 大豆こ	玉ねぎ しょうが	とうもろこしこ ラード さとう ごま油 小麦こ	830 32. 6	
		やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり きゃべつ もやし レモンかじゅう	さとう		
		バナナ		バナナ			
14	火	日本味めぐり給食の日(熊本県) ～タイピーエンは、中国料理をアレンジした熊本県の郷土料理です。～				602 22. 9 734 26. 5	
		ごはん 牛にゅう	牛にゅう		米		
		れんこんのはさみあげ	ぶた肉 とり肉 大豆こ	れんこん 玉ねぎ	でんぷん とうもろこしこ さとう パンこ 小麦こ 油		
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん	ごま さとう		
		タイピーエン	えび いか	チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ しょうが	春雨 でんぷん		
		ミニトマト		ミニトマト			
15	水	マーガリンパン 牛にゅう	スキムミルク 牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう マーガリン	699 28. 8	吉田中
		えびグラタン	とり肉 えび チーズ 牛にゅう	玉ねぎ	マカロニ バター		
		コーンサラダ コールスロードレッシング		キャベツ とうもろこし きゅうり	コールスロードレッシング	923 35. 7	
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	玉ねぎ キャベツ セロリー にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも		
		きよみ		きよみ			
16	木	キムチチャーハン 牛にゅう	ぶた肉 牛にゅう	はくさい にら にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	米 大麦 ごま油 さとう	616 27. 4	中央小 自彊小
		かに玉	たまご かに	ほししいたけ たけのこ ねぎ	さとう でんぷん 油		
		ブロッコリーのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	ブロッコリー		705 31. 3	
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ こまつな はくさい にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん ごま油 さとう		
		りんご		りんご			

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

★厚揚げの中華煮★(4人分)

【材料】

あつあげ180g 豚ひき肉60g たけのこ水煮60g こまつな40g
はくさい160g にんじん80g ほししいたけ2g(2枚位) おろししょうが・おろしにんにく適宜
調味料…ごま油小さじ1、酒小さじ1、中華スープの素小さじ1、さとう小さじ1弱、水70cc
しょうゆ大さじ1弱、塩少々、こしょう少々、片栗粉小さじ1/3弱

【作り方】

- ①あつあげは熱湯をかけて油抜きし、食べやすい大きさに切っておく。
- ②たけのこ、にんじんは短冊切りにする。
こまつなは2cm幅、はくさいは3cm幅くらいに切る。
- ③ほししいたけは、ぬるま湯で戻して、軸をとり、せん切りにする。
- ④鍋にごま油を入れ、おろししょうがとおろしにんにくとともに豚ひき肉を炒める。
- ⑤にんじん、たけのこ、ほししいたけを入れ、さらに炒める。
- ⑥水を入れ、さとう、酒、中華スープの素、しょうゆ、塩、こしょうの調味料を加えて
全体を混ぜ合わせて少し煮る。
- ⑦白菜を加え、混ぜ合わせ、しんなりしてきたら、こまつなを加える。
- ⑧最後に、水でといた片栗粉を流し入れ、全体に火が通ったらできがり。

★カラフル野菜のキッシュ★直径8cm位のアルミカップ4個分

【材料】

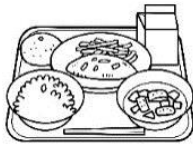
たまご3個 牛乳120g 小麦粉大さじ1と1/3
ほうれん草60g 赤パプリカ8g ベーコン50g ピザ用チーズ40g
調味料…塩・こしょう少々 アルミカップまたは耐熱容器4コ

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて水気をしぼり、2cm幅位に切る。
- ②赤パプリカは5mm角に切る。
- ③ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ボールにたまごを割りほぐし、牛乳を加え混ぜ合わせ、小麦粉をふるいながら混ぜる。
- ⑤アルミカップに、ほうれん草、赤パプリカ、ベーコンを入れ、④を注ぎ入れる。
- ⑥ピザ用チーズを上からのせて、オーブン180℃で12分焼く。

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。



チェックしてみよう!

生活習慣病を招きやすい食生活

朝食を食べないことが多い	ファストフードや清涼飲料をとることが多い
いつもおなかがいっぱいになるまで食べてしまう	食べるのが早い
スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる	夜食を食べることが多い

いくつあてはまったかな?
たくさんある人は要注意!!
生活習慣を見直そう!!

