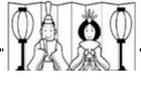




平成29年 3月 学校給食献立表 牧之原市

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 (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		
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ	638 30.2	坂部小 勝間田小
		さけのみりんじょうゆやき	さけ				
		きゅうりと大根のひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり 大根	ごま油 さとう		
		白さいのうまに	ぶた肉 うずらのたまご あつあげ	にんじん 白さい たけのこ 白ねぎ	はるさめ さとう ごま油 でんぷん		
		ぼんかん		ぼんかん			
2	木	うどん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ	588 26.0	坂部小 勝間田小
		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		
		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			
3	金	チキンライス 牛にゅう	とり肉 牛にゅう	玉ねぎ マッシュルーム	米 大麦 パター	712 28.6	川崎小 坂部小 細江小
		カラフルやさいのキッシュ	たまご 牛にゅう 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		
		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 牛にゅう	ぎゅうにゅう		米	669 28.6	榛原中
		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		
		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	げん米パン 牛にゅう コーヒーのもと	牛にゅう スキムミルク		小麦こ 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		
		大豆のクリームに	大豆 ベーコン 牛にゅう チーズ	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油		
		ネーブル		ネーブル			
8	水	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。~					
		ちらしずし 牛にゅう	牛にゅう 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		
		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				
9	木	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 牛にゅう	牛にゅう 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		
		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 ちんげんさい にんじん	でんぷん		
はるみ		はるみ					
10	金	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 牛にゅう	牛にゅう		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		
		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 みつば	でんぷん		
おいわいデザート 	牛にゅう たまご	いちご	さとう 小麦こ 油				

※ 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	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	川崎小	
		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	れんこん 玉ねぎ			
		ほうれん草のごまあえ		ほうれん草 キャベツ にんじん			
		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			
ミニトマト		ミニトマト					
14	火	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	637 19.9	川崎小	
		えびグラタン	えび チーズ 牛にゅう	玉ねぎ			
		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			
		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			
		きよみオレンジ		きよみオレンジ			
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 にんじん 玉ねぎ りんご にんにく しょうが にら	616 27.4	川崎小 坂部小 勝間田小	
		かに玉	たまご かに	ほししいたけ たけのこ ねぎ			
		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			
		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			
		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あがり。



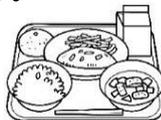
★カラフル野菜のキッシュ★直径8cm位のアルミカップ4個分

【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こ

【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。



チェックしてみよう!

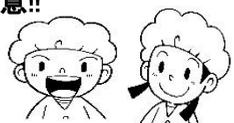
生活習慣病を招きやすい食生活

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

いくつかあてはまったかな?

たくさんある人は要注意!!

生活習慣を見直そう!!



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。