

平成29年 4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	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	たんぱく質(g)	
						体をつくるもとになる食品	
10 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう				581 27.9	川崎小 勝間田小 細江小
	さけのみそマヨネーズやき	さけ みそ	玉ねぎ はねぎ	マヨネーズ	塩 みりん		
	カラフルあんかけだいこん	ぶた肉	だいこん にんじん えだまめ とうもろこし	さとう 油 でんぷん	しょうゆ 塩 みりん 酒 和風だし	698 31.3	榛原中
	わかめスープ	とり肉 なると とうふ わかめ	チンゲンサイ にんじん えのきだけ	ごま	がらスープ 中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	きよみ		きよみ				
11 (火)	ツイストパン 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		634 27.5	川崎小 勝間田小
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぷん さとう 油 小麦こ とうもろこしこ 米こ	塩 香辛料 しょうゆ		
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ 油	トマトケチャップ コンソメ トマトピューレ 塩 こしょう	783 33.7	
	やさいのスープに ヨーグルト	ウィンナー ヨーグルト	玉ねぎ キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらスープ 塩 こしょう スープストック		
12 (水)	わかめごはん 牛にゅう	わかめ 牛にゅう		こめ さとう 大麦 油	塩	663 27.4	
	さわらのフライ	さわら		油 パンこ 小麦こ でんぷん とうもろこしこ	塩		
	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	しょうゆ す 塩	764 31.5	
	とんじる りんご	ぶた肉 とうふ わかめ みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく りんご	じゃがいも	にぼし さばぶし		
13 (木)	バーガーパン 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		626 27.9	勝間田小
	ハンバーグ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが	さとう パンこ	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 香辛料		
	かいそうサラダ 青じそドレッシング	わかめ くきわかめ 赤とさか 白とさか	キャベツ きゅうり	ごま	青じそドレッシング	825 35.7	
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン 牛にゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ	じゃがいも 油	ベシヤメルソース こしょう 塩 スープストック がらスープ		
14 (金)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		677 23.4	榛原中
	あげぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ しょうが	油 パンこ さとう でんぷん 小麦こ	しょうゆ 塩 こしょう		
	バンサンスー		ほうれん草 にんじん きゅうり	はるさめ ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 塩	845 28.4	
	マーボーどうふ パイン	ぶた肉 とうふ みそ	玉ねぎ 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 パイン	さとう でんぷん ごま油	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒		
17 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		660 21.9	坂部小 勝間田小
	メンチカツ	とり肉 ぶた肉 大豆こ	キャベツ 玉ねぎ	さとう 油 パンこ	しょうゆ 塩 香辛料		
	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	さとう 油	しょうゆ みりん 和風だし	820 26.1	
	じゃがいものみそしる ミニトマト	油あげ みそ	玉ねぎ にんじん もやし はねぎ ミニトマト	じゃがいも	にぼし さばぶし		
18 (火)	食パン 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ ショートニング さとう		597 21.5	
	いちごジャム		いちご	さとう			
	ハムチーズピカタ	たまご ハム チーズ		油 さとう でんぷん	塩	745 26.5	
	ポテトサラダ マヨネーズ ワンタンスープ		きゅうり にんじん とうもろこし チンゲンサイ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	じゃがいも マヨネーズ 小麦こ	塩 す こしょう がらスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう		
19 (水)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		694 25.7	坂部小
	大豆とにぼしのあげに	大豆 にぼし		油 でんぷん さとう	しょうゆ		
	やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	塩	846 30.1	
	チキンカレー パイン	とり肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが トマト りんご パイン	じゃがいも 油	カレーフレーク 赤ワイン 中濃ソース こしょう スープストック		
20 (木)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		611 25.7	坂部小
	ほうれん草グラタン	牛にゅう チーズ ベーコン	ほうれん草	マカロニ 小麦こ 油 バター マーガリン	塩 香辛料		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう	しょうゆ	726 30.2	
	ナポリタンソース	とり肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	さとう 油	トマトピューレ 赤ワイン トマトケチャップ こしょう 中濃ソース ハヤシフレーク 塩 スープストック		
21 (金)	～ふるさと給食の日～ 静岡県産の筍や黒はんぺん、牧之原でとれた大根を使った料理を取り入れました。					638 25.3	坂部小
	たけのこごはん 牛にゅう	牛にゅう 油あげ	たけのこ	こめ 大麦 さとう	しょうゆ 酒 塩 和風だし		
	黒はんぺんフライ	黒はんぺん		油 パンこ 小麦こ でんぷん	塩 こしょう		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう	しょうゆ す ごま油 とうがらし		
	とうふとわかめのみそしる きよみ	とうふ わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ えのきだけ はだいこん きよみ		にぼし さばぶし		



平成29年 4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	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)	
		あか	みどり	きいろ	おもな調味料	たんぱく質(g)		
						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
(月)	24	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		川崎小 細江小	
	ツナとひじきのたまごやき	ツナ たまご ひじき チーズ	玉ねぎ にんじん	さとう 油	しょうゆ	692		
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ みりん	28.6		
	肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく えだまめ	じゃがいも さとう 油	しょうゆ 酒 和風だし	840		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			33.5		
(火)	25	こくとうパン 牛にゅう	牛にゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう こくとう			
	肉だんごのあんかけ	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	でんぷん さとう パンこ 小麦こ	しょうゆ みりん 酢 塩 香辛料	662		
	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	しょうゆ 酢	30.0		
	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	じゃがいも さとう 油	トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ 中濃ソース スープストック 塩 こしょう	874		
						38.5		
(水)	～入学進級お祝い献立～ 入学と進級をお祝いして、さくらごはんとお祝いデザートができます。							
	26	さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	しょうゆ 塩 酒	630	
	チキンカツ	とり肉		油 さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	塩 しょうゆ 香辛料	23.5		
	やさいのごまあえ		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ			
	すましじる	とうふ なたと わかめ	にんじん えのきだけ みつば	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし	763		
	おいおいデザート	とうにゅう 大豆こ	いちご果汁	水あめ 油 さとう でんぷん かんてん ゼラチン		27.7		
(木)	27	マーガリンパン 牛にゅう	牛にゅう スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう マーガリン		665	
	ポテトのキッシュ	たまご 牛にゅう ベーコン チーズ	玉ねぎ ほうれん草	こむぎこ 油 マーガリン じゃがいも さとう	塩 す 香辛料	22.3		
	やさいとウインナーのソテー	ウインナー	こまつな もやし にんじん	油	塩 こしょう コンソメ			
	ラビオリスープ	ぶた肉	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ えのきだけ	こむぎこ 油 パンこ	スープストック がらスープ しょうゆ 塩 香辛料	859		
						27.7		
(金)	～日本味めぐり給食の日(千葉県)～ 千葉県の特産物であるピーナッツや、いわし、菜の花を取り入れた献立です。						細江小	
	28	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		606	
	いわしのかばやき	いわし		でんぷん 油 さとう	しょうゆ みりん 酒	24.6		
	やさいのピーナッツあえ		ほうれん草 もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ みりん			
	なの花のみそしる	とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ えのきだけ なののはな		にぼし さばぶし	744		
	カラマンダリン		カラマンダリン			29.3		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

給食がはじまります！



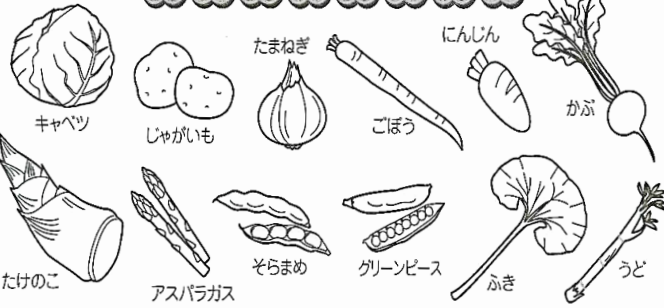
ご入学おめでとうございます



4月の献立目標は、【春の味覚を味わおう】です。
今月登場する旬の食材は、さわら、キャベツ、菜の花、たけのこ、カラマンダリン、清見オレンジ…
などです。

多くの野菜は、一年中店頭並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時季にとれたもののほうが、栄養豊富で、味もよいといわれています。キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、ごぼう、にんじんなどは秋から冬にかけてもとれますが、春から初夏にとれるものを「春～」や「新～」とよびます。
この季節ならではの野菜の味わいを楽しんでくださいね。

春に美味しい野菜



作ってみよう

「吉田榛原学校給食共同調理場」で検索すると、給食レシピを見ることができます。

★きゅうりと大根のひたひた★(4人分)

- 【材料】
- きゅうり・・・140g
 - 大根・・・100g
 - かつお節・・・3g(個袋1袋程度)
 - しょうゆ・・・大さじ1
 - 酢・・・小さじ2・1/2
 - 砂糖・・・小さじ2
 - ごま油・・・小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは、7mm程度の輪切り、大根は5mmのいちよう切りにする。
- ②鍋に湯をわかし、①をさっと湯通してから水で冷まし、水気を切っておく。
- ③調味料を合わせて、②とかつお節を入れてあえる。