



平成29年 4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	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	おもな調味料		
		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			
10 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう				581 27.9	住吉小 吉田中
	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		
	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			698 31.3	
11 (火)	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	中央小
	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	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		
	とんじる	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	じゃがいも	にぼし さばぶし		
	りんご	りんご				764 31.5	
12 (水)	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	
	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 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		
	やさいのスープに	ウインナー	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		
	ヨーグルト	ヨーグルト				783 33.7	
13 (木)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		677 23.4	
	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		
	マーボー豆腐	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	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		
	パイン	パイン				845 28.4	
14 (金)	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	
	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		
	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		
17 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		616 24.4	
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん			
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな 赤しそ	さとう	塩		
	けんちんじる	とうふ 油あげ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	里いも ごま油 でんぷん	かつおだし こんぶだし しょうゆ 塩		
	りんご	りんご				775 29.4	
18 (火)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		694 25.7	
	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		
	チキンカレー	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	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		
	パイン	パイン				846 30.1	
19 (水)	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		
	ポテトサラダ マヨネーズ		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	塩 す こしょう		
	ワンタンスープ	ぶた肉	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	小麦こ	がらスープ しょうゆ 酒 中華だし 塩 こしょう	745 26.5	
20 (木)	～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。						
	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	638 25.3	
	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	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		にぼし さばぶし			
	きよみ		きよみ			735 28.8	
21 (金)	ソフトめん 牛にゅう	牛にゅう		小麦こ		611 25.7	
	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		
	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 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 こしょう スープストック ハヤシフレーク	726 30.2	



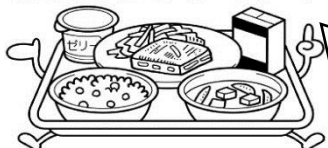
平成29年 4月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	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)	
						小学校	
		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	中学校		
24 (月)	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		692 28.6	中央小 自彊小
	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		
	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		
	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		
	キウイフルーツ		キウイフルーツ			840 33.5	
25 (火)	～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。						
	さくらごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ	しょうゆ 塩 酒	630 23.5	
	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		
	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 なんと 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		
	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			
26 (水)	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		662 30.0	
	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		
	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	874 38.5	
	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		
27 (木)	～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。						
	ごはん 牛にゅう	牛にゅう		こめ		606 24.6	
	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		
	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 なのはな		にぼし さばぶし		
カラマンダリン		カラマンダリン					
28 (金)	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 22.3	
	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		
	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	

※ 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



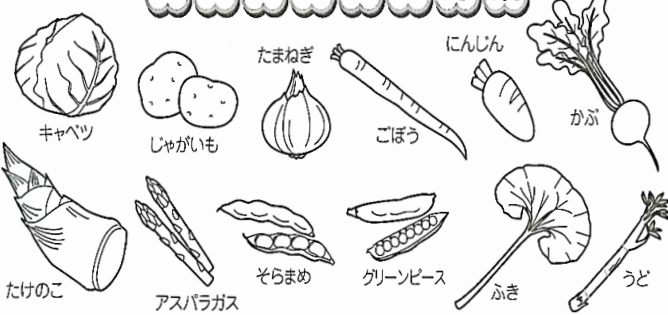
4月の献立目標は、【春の味覚を味わおう】です。

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、一年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期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



「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。