



平成30年 1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<br>(Kcal) | たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みませ<br>ん) |
|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------------------|
|                                                |                      | あか                           | みどり                                    | きいろ                              | おもな調味料                                            | 小学校             | 中学校      |                             |
|                                                |                      | 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                    |                                                   |                 |          |                             |
| 9<br><br>(火)                                   | さくらごはん 牛乳            | 牛乳                           |                                        | こめ                               | しょうゆ 塩 酒                                          | 627<br>28.4     | 中小<br>住小 |                             |
|                                                | まつかぜやき               | とり肉 ぶた肉 たまご みそ               | はねぎ しょうが                               | さとう パンこ ごま                       | しょうゆ 酒                                            |                 |          |                             |
|                                                | 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                            | しょうゆ みりん わふうだし                                    |                 |          |                             |
|                                                | 七草じる                 |                              | にんじん だいこん かぶ かぶのは<br>はくさい こまつな きょうな せり | でんぷん                             | しょうゆ 塩<br>かつおけずりぶし                                | 760<br>33.1     |          |                             |
|                                                | みかん                  |                              | みかん                                    |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 10<br><br>(水)                                  | こくとうパン 牛乳            | 牛乳 スキムミルク                    |                                        | 小麦こ ショートニング さとう 黒とう              | 塩                                                 | 700<br>28.7     |          |                             |
|                                                | ハムチーズフライ             | ぶた肉 とり肉 チーズ<br>大豆こ           | 玉ねぎ                                    | さとう パンこ 小麦こ 油<br>ショートニング でんぷん    | 香辛料 塩                                             |                 |          |                             |
|                                                | 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 す                                            |                 |          |                             |
|                                                | 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 油 さとう                      | トマトケチャップ 赤ワイン<br>トマトピューレ 中のうソース<br>塩 こしょう スープストック | 932<br>37.3     |          |                             |
|                                                | パイン                  |                              | パイン                                    |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 11<br><br>(木)                                  | ごはん 牛乳               | 牛乳                           |                                        | こめ                               |                                                   | 600<br>25.6     |          |                             |
|                                                | あつやきたまご              | たまご                          |                                        | さとう でんぷん 油                       | かつおだし す 塩 しょうゆ                                    |                 |          |                             |
|                                                | やさいのたくあんあえ           |                              | キャベツ きゅうり たくあん                         | ごま                               | 塩                                                 |                 |          |                             |
|                                                | すきやきに                | ぶた肉 やきどうふ                    | 玉ねぎ にんじん はくさい 白ねぎ<br>こんにゃく             | さとう 油                            | しょうゆ 酒 みりん<br>わふうだし                               | 758<br>30.3     |          |                             |
|                                                | みかん(はれひめ)            |                              | はれひめ                                   |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 12<br><br>(金)                                  | ツイストパン 牛乳            | 牛乳 スキムミルク                    |                                        | 小麦こ ショートニング さとう                  | 塩                                                 | 717<br>24.8     |          |                             |
|                                                | キャベツ入りメンチカツ          | とり肉 ぶた肉 大豆                   | キャベツ 玉ねぎ                               | さとう パンこ でんぷん 油                   | しょうゆ 塩 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                                       |                 |          |                             |
|                                                | おしんこ                 |                              |                                        | しょうしんこ でんぷん あずき さとう              | 塩                                                 | 936<br>32.1     |          |                             |
|                                                | ミニトマト                |                              | ミニトマト                                  |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 15<br><br>(月)                                  | ごはん 牛乳               | 牛乳                           |                                        | こめ                               |                                                   | 623<br>27.3     |          |                             |
|                                                | さばのみそに               | さば みそ                        |                                        | でんぷん さとう                         |                                                   |                 |          |                             |
|                                                | くきわかめ入りきんぴら          | くきわかめ ぶた肉                    | ごぼう にんじん こんにゃく<br>さやいんげん               | さとう 油                            | みりん 酒 しょうゆ<br>わふうだし                               |                 |          |                             |
|                                                | かきたまじる               | たまご なると とうふ わかめ              | 玉ねぎ たけのこ にんじん<br>ほうれん草 ほししいたけ          | でんぷん                             | しょうゆ 塩 こんぶだし<br>かつおけずりぶし                          | 805<br>33.3     |          |                             |
|                                                | りんご                  |                              | りんご                                    |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 16<br><br>(火)                                  | ごはん 牛乳               | 牛乳                           |                                        | こめ                               |                                                   | 698<br>28.9     |          |                             |
|                                                | さけフライ                | さけ                           |                                        | パンこ 小麦こ でんぷん 油                   | 塩 こしょう                                            |                 |          |                             |
|                                                | コーンときゅうりのすのもの        | わかめ                          | とうもろこし きゅうり しょうが                       | さとう                              | 塩 す しょうゆ                                          |                 |          |                             |
|                                                | はくさいのうまに             | ぶた肉 うずらのたまご<br>あつあげ          | にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ<br>白ねぎ しょうが         | はるさめ ごま油 さとう<br>でんぷん             | 中かスープのもと しょうゆ<br>酒 塩 こしょう<br>オイスターソース             | 868<br>33.9     |          |                             |
|                                                | いちご                  |                              | いちご                                    |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 17<br><br>(水)                                  | 食パン チョコレートクリーム<br>牛乳 | 牛乳 スキムミルク                    |                                        | 小麦こ ショートニング さとう<br>チョコレートクリーム    | 塩                                                 | 691<br>29.1     |          |                             |
|                                                | チキンナゲット              | とり肉 大豆                       |                                        | パンこ でんぷん さとう 油<br>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 ビーマン マッシュルーム<br>にんにく               | マカロニ 油                           | トマトケチャップ 塩<br>こしょう トマトピューレ<br>コンソメ                |                 |          |                             |
|                                                | 冬やさいのポトフ             | とり肉 ウインナー                    | だいこん にんじん れんこん<br>玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ     | さといも                             | スープストック 塩<br>こしょう がらスープ<br>白ワイン                   | 835<br>35.5     |          |                             |
|                                                | ヨーグルト                | ヨーグルト                        |                                        |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| ～中央小学校児童作成献立～ 旬と地域の食べ物を取り入れて、冬に温まる献立を考えてくれました。 |                      |                              |                                        |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 18<br><br>(木)                                  | わかめごはん 牛乳            | 牛乳 わかめ                       |                                        | こめ 大麦 油 さとう                      | 塩                                                 | 715<br>26.3     |          |                             |
|                                                | しらすのかきあげ             | しらす だいず                      | ごぼう 玉ねぎ にんじん                           | 小麦こ でんぷん 油                       | 塩                                                 |                 |          |                             |
|                                                | こまつなのピーナッツあえ         |                              | こまつな キャベツ にんじん                         | ピーナッツ さとう                        | しょうゆ みりん                                          |                 |          |                             |
|                                                | おでん                  | とり肉 こんぶ 黒はんぺん<br>ちくわ うずらのたまご | だいこん こんにゃく                             | じゃがいも                            | がらスープ わふうだし<br>しょうゆ みりん                           | 816<br>30.1     |          |                             |
|                                                | みかん                  |                              | みかん                                    |                                  |                                                   |                 |          |                             |
| 19<br><br>(金)                                  | ソフトめん 牛乳             | 牛乳                           |                                        | 小麦こ                              | 塩                                                 | 606<br>31.5     |          |                             |
|                                                | カレーソース               | ぶた肉 チーズ                      | 玉ねぎ にんじん セロリ<br>マッシュルーム トマト にんにく       | 油 さとう                            | がらスープ コンソメ<br>こしょう 塩 中のうソース<br>カレーフレーク 赤ワイン       |                 |          |                             |
|                                                | たらのホイルやき             | たら チーズ                       | えのきだけ パセリ 玉ねぎ                          |                                  | 塩 こしょう                                            |                 |          |                             |
|                                                | コーンサラダ 玉ねぎドレッシング     |                              | キャベツ とうもろこし きゅうり                       |                                  | 玉ねぎドレッシング                                         | 739             |          |                             |
|                                                | 小魚アーモンド              | いわし                          |                                        | アーモンド とうもろこしこ さとう                |                                                   | 37.8            |          |                             |

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



# 平成30年 1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<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みませ<br>ん) |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
|     |                                                           | あか                    | みどり                                    | きいろ                          | おもな調味料                              |                             |                             |
|     |                                                           | 体をつくるものになる食品          | 体の調子を整えるものになる食品                        | エネルギーのものになる食品                |                                     |                             |                             |
|     | ～全国学校給食週間～（22日～26日） この1週間は、特に地域の食べ物を活用した献立が登場します！         |                       |                                        |                              |                                     |                             |                             |
| (月) | ごはん 牛乳                                                    | 牛乳                    |                                        | こめ                           |                                     | 679<br>21.6                 |                             |
|     | しらす入りぎょうざ                                                 | とり肉 しらす ぶた肉 大豆こ       | キャベツ 白ねぎ しょうが                          | でんぶん さとう 小麦こ 油               | 塩 魚介エキス しょうゆ                        |                             |                             |
|     | 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                                |                             |                             |
|     | マーボー大根                                                    | とうふ ぶた肉 みそ            | たけのこ にんじん 白ねぎ だいこん<br>ほししいたけ しょうが にんにく | さとう ごま油 でんぶん                 | しょうゆ 酒 豆板醤<br>オイスターソース              |                             |                             |
|     | いもかりんとう                                                   |                       |                                        | さつまいも 水あめ 油 さとう              |                                     |                             |                             |
|     | ～勝間田小学校リクエスト給食～ レタス・大根・みかんなど地域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。  |                       |                                        |                              |                                     |                             |                             |
| (火) | レタスチャーハン 牛乳                                               | 牛乳 ベーコン               | レタス にんじん はねぎ しょうが                      | こめ 大麦 油                      | 塩 コンソメ 酒 こしょう                       | 654<br>25.1                 |                             |
|     | ちくわのごまあげ                                                  | ちくわ                   |                                        | 小麦こ でんぶん ごま 油                |                                     |                             |                             |
|     | 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 だいこん                              | さとう ごま油                      | しょうゆ す とうがらし                        |                             |                             |
|     | とんじる                                                      | ぶた肉 とうふ みそ            | 玉ねぎ にんじん もやし ごぼう こんにゃく                 | じゃがいも                        | にぼし さばけずりぶし                         |                             |                             |
|     | みかん                                                       |                       | みかん                                    |                              |                                     |                             |                             |
| (水) | マーガリンパン 牛乳                                                | 牛乳 スキムミルク             |                                        | 小麦こ ショートニング さとう マーガリン        | 塩                                   | 627<br>21.4                 |                             |
|     | しらすのわふうグラタン                                               | とうにゅう しらす             | 玉ねぎ                                    | マカロニ パンこ 油 さとう               | しょうゆ 塩 香辛料                          |                             |                             |
|     | 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                       | しょうゆ みりん ごまドレッシング                   |                             |                             |
|     | チンゲンさいと肉だんごのスープ                                           | ぶた肉 とり肉               | 玉ねぎ にんじん チンゲンさい                        | パンこ 小麦こ でんぶん                 | がらスープ 中かスープのもと                      |                             |                             |
|     |                                                           |                       | はねぎ えのきだけ                              | さとう                          | しょうゆ 酒 塩 こしょう                       |                             |                             |
|     | ～高校生による和の給食コンテスト 最優秀賞の献立～ 榛原高校1年生の生徒が考えた静岡県の食べ物を活かした献立です。 |                       |                                        |                              |                                     |                             |                             |
| (木) | ごはん 牛乳                                                    | 牛乳                    |                                        | こめ                           |                                     | 599<br>22.1                 |                             |
|     | 黒はんぺんのお茶チーズフライ                                            | ほっけ さば いわし<br>チーズ     | おちゃ                                    | でんぶん さとう パンこ<br>小麦こ 油        | 塩 香辛料<br>魚介エキス                      |                             |                             |
|     | やさしいため                                                    |                       | キャベツ とうもろこし にんじん しいたけ                  | 油                            | コンソメ 塩 こしょう                         |                             |                             |
|     | だいこんのみそしる                                                 | とうふ 油あげ みそ            | だいこん 玉ねぎ はだいこん 白ねぎ                     | 里いも                          | にぼし さばけずりぶし                         |                             |                             |
|     |                                                           |                       |                                        |                              |                                     |                             |                             |
| (金) | おちゃパン 牛乳                                                  | 牛乳 スキムミルク             | おちゃ                                    | 小麦こ ショートニング さとう              | 塩                                   | 659<br>32.2                 |                             |
|     | とり肉のみかんソースかけ                                              | とり肉                   | にんにく レモンかじゅう みかん                       | さとう 水あめ                      | 塩 こしょう 白ワイン しょうゆ                    |                             |                             |
|     | にらともやしのサラダ                                                |                       | にら もやし にんじん                            | ごま さとう                       | しょうゆ す わふうだし                        |                             |                             |
|     | かぶのクリームシチュー                                               | とり肉 チーズ 牛乳<br>ベーコン    | にんじん 玉ねぎ かぶ<br>かぶのは                    | じゃがいも 油                      | ベジマールソース 塩<br>こしょう がらスープ<br>スープストック |                             |                             |
|     | いちご                                                       |                       | いちご                                    |                              |                                     |                             |                             |
| (月) | ごはん 牛乳                                                    | 牛乳                    |                                        | こめ                           |                                     | 583<br>33.7                 |                             |
|     | 赤魚のさいきょうやき                                                | 赤魚 みそ                 |                                        | さとう                          |                                     |                             |                             |
|     | ほうれん草のおかかあえ かつおぶし                                         | かつおぶし                 | ほうれん草 キャベツ もやし                         |                              | しょうゆ                                |                             |                             |
|     | おやこに                                                      | とり肉 ちくわ こおりとうふ<br>たまご | にんじん 玉ねぎ たけのこ<br>むきえだまめ                | 油 さとう                        | わふうだし 酒 しょうゆ                        |                             |                             |
|     |                                                           |                       |                                        |                              |                                     |                             |                             |
| (火) | ごはん のりふりかけ 牛乳                                             | 牛乳 かつおぶし のり           | まっちゃん                                  | こめ でんぶん さとう                  | 塩                                   | 601<br>24.6                 |                             |
|     | ぶりのみぞれに                                                   | ぶり                    | だいこん                                   | さとう でんぶん                     | しょうゆ みりん 塩                          |                             |                             |
|     | しおこんぶのそくせきづけ                                              | しおこんぶ                 | キャベツ きゅうり こまつな                         | ごま                           |                                     |                             |                             |
|     | だんご入りのこじる                                                 | とり肉                   | はくさい だいこん ごぼう にんじん<br>えのきだけ 白ねぎ        | じょうしんこ でんぶん                  | しょうゆ みりん こんぶだし<br>塩 かつおけずりぶし        |                             |                             |
|     | ぼんかん                                                      |                       | ぼんかん                                   |                              |                                     |                             |                             |
| (水) | レーズンパン 牛乳<br>コーヒーマルのもと                                    | 牛乳 スキムミルク             | レーズン                                   | 小麦こ ショートニング さとう<br>コーヒーマルのもと | 塩                                   | 667<br>30.0                 |                             |
|     | とり肉とレバーのマリネ                                               | とり肉 とりレバー だいず         | 玉ねぎ レモンかじゅう                            | でんぶん 油 さとう 小麦こ               | しょうゆ す カレーこ 塩 こしょう                  |                             |                             |
|     | ゆでブロッコリー マヨネーズ                                            |                       | ブロッコリー                                 | マヨネーズ                        | 塩                                   |                             |                             |
|     | ワンタンスープ                                                   | ぶた肉                   | チンゲンさい もやし にんじん<br>ほししいたけ たけのこ しょうが    | 小麦こ                          | がらスープ 中かスープのもと<br>しょうゆ 塩 こしょう 酒     |                             |                             |
|     | パイン                                                       |                       | パイン                                    |                              |                                     |                             |                             |

## 1月22日～26日を「全国学校給食週間」として取り組みます。

給食の始まりは、明治22年 山形県鶴岡町にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこれられない子どものために無料で食事を提供したことからといわれています。



その後、戦争により中断されていた給食は、外国からの援助で再開されました。昭和21年12月24日に新たに給食が始まったことから、この日を『学校給食感謝の日』としました。しかし、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日を記念日とし、この1週間を全国学校給食週間として取り組んでいます。



## 「学校給食展」を開催します！

場所：吉田榛原学校給食共同調理場  
日時：1月24日(水)・25日(木)10時～12時  
内容：調理施設及び調理作業の見学  
年表、写真パネルの展示、DVDの放映  
学校給食の試食(10:30～)  
アンケートの記入

\* 申込みは必要ありません。  
ご自由にご来場ください。

