



平成30年 1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 たんぱく質(%)	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	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	
(火)	9 さくらごはん 牛乳	牛乳		こめ	しょうゆ 塩 酒	627	勝小 細小 榛中
	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	28.4	
	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 はくさい こまつな きょうな せり	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおけずりぶし	760	
	みかん		みかん			33.1	
(水)	10 ごはん 牛乳	牛乳		こめ		650	
	とうふハンバーグ	とうふ とり肉 ぶた肉 たら	玉ねぎ しょうが	こめこ でんぶん さとう	塩 みりん 香辛料 しょうゆ	26.2	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり 赤しそ	さとう ごま	塩		
	だいこんとぶた肉のいために	ぶた肉	だいこん にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく	さとう 油 でんぶん	しょうゆ 酒 スーパーストック	760	
	りんご		りんご			31.3	
(木)	11 ツイストパン 牛乳	牛乳 スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう	塩	717	
	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 でんぶん 油	しょうゆ 塩 香辛料	24.8	
	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		
	おしるこ			しょうしんこ でんぶん あずき さとう	塩	936	
	ミニトマト		ミニトマト			32.1	
(金)	12 ごはん 牛乳	牛乳		こめ		600	
	あつやきたまご	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし す 塩 しょうゆ	25.6	
	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 こんにゃく	さとう 油	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	758	
	みかん(はれひめ)		はれひめ			30.3	
(月)	15 ごはん 牛乳	牛乳		こめ		583	
	赤魚のさいきょうやき	赤魚 みそ		さとう		33.7	
	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 こおりどうふ たまご	にんじん 玉ねぎ たけのこ むきえだまめ	油 さとう	わふうだし 酒 しょうゆ	731	
						39.8	
(火)	16 食パン チョコレートクリーム 牛乳	牛乳 スkimミルク		小麦こ ショートニング さとう チョコレートクリーム	塩	691	
	チキンナゲット	とり肉 大豆		パンこ でんぶん さとう 油 小麦こ とうもろこしこ 米こ	塩 香辛料 しょうゆ	29.1	
	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 にんにく	マカロニ 油	トマトケチャップ 塩 コンソメ こしょう トマトピューレ		
	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 玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	さといも	スーパーストック 塩 白ワイン こしょう がらスープ	835	
	ヨーグルト	ヨーグルト				35.5	
(水)	17 ごはん 牛乳	牛乳		こめ		698	
	さけフライ	さけ		パンこ 小麦こ でんぶん 油	塩 こしょう	28.9	
	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 あつあげ	にんじん 玉ねぎ はくさい たけのこ 白ねぎ しょうが	はるさめ ごま油 さとう でんぶん	中かスープのもと しょうゆ 酒 塩 こしょう オイスターソース	868	
	いちご		いちご			33.9	
(木)	18 ソフトめん 牛乳	牛乳		小麦こ	塩	606	
	カレーソース	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリ 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 こしょう 塩 中のうソース カレーフレーク 赤ワイン	31.5	
	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	
～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。							
(金)	19 わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		こめ 大麦 油 さとう	塩	715	
	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 でんぶん 油	塩	26.3	
	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 ごんぶ 黒はんぺん 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 しょうゆ みりん	816	
	みかん		みかん			30.1	
(月)	22 ごはん 牛乳	牛乳		こめ		623	
	さばのみそに	さば みそ		でんぶん さとう		27.3	
	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 さやいんげん	さとう 油	みりん 酒 しょうゆ わふうだし		
	かきたまじる	たまご なんと とうふ わかめ	玉ねぎ たけのこ にんじん ほうれん草 ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ 塩 こんぶだし かつおけずりぶし	805	
	りんご		りんご			33.3	



平成30年 1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	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			
	～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！						
23	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	599 22.1	
	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 はねぎ えのきだけ	パンこ 小麦こ でんぶん さとう	がらスープ 中かスープのもと しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	～勝岡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。						
24 (水)	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 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			758 29.8	
25 (木)	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 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 ベーコン	にんじん 玉ねぎ かぶ かぶのは	じゃがいも 油	ベシヤメルソース 塩 こしょう がらスープ スープストック		
	いちご		いちご			874 41.8	
	～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。						
26 (金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		599 22.1	
	黒はんぺんのお茶チーズフライ	ほっけ さば いわし チーズ	おちゃ	でんぶん さとう パンこ 小麦こ 油	塩 香辛料 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		
29 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		679 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 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 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		863 26.0	
30 (火)	レーズンパン 牛乳 コーヒート牛乳のもと	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 コーヒート牛乳のもと	塩	667 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 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 しょうゆ 塩 こしょう 酒		
	パイン		パイン			858 37.3	
31 (水)	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 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 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 塩 かつおけずりぶし		
	ぼんかん		ぼんかん			753 29.4	

1月23日～26日・29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。



※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。