

平成30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	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	小学校	
		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		中学校	
~日本あじめぐり給食~ 「きつねうどん」や「たこやき」など、大阪府の郷土料理を取り入れ献立です。							
(木)	うどん 牛乳	牛乳		小麦こ	塩	666 31.0	坂部小 勝間田小
	きつねうどんつゆ	油あげ とり肉 なると	にんじん 白ねぎ ほうれん草	さとう でんぷん	しょうゆ 塩 わふうだし みりん かつおけずりぶし		
	たこやき かつおぶし	たこ たまご えび かつおぶし 青のり	キャベツ しょうが ねぎ	小麦こ でんぷん 油 さとう	中のうソース ケチャップ しょうゆ みりん 塩 香辛料 かつおぶしエキス コンソメ		
	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		
	ヨーグルト	ヨーグルト					
~ふるさと給食の日~ 静岡県の地場産物「黒はんぺん」や、「さくらご飯」を取り入れました。							
(金)	さくらごはん 牛乳	牛乳		こめ	しょうゆ さけ 塩	611 19.9	坂部小 細江小
	黒はんぺんフライ	さば いわし たら 大豆こ		油 でんぷん さとう パンこ 小麦こ とうもろこしこ	塩 みりん 魚介エキス		
	パンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	はるさめ ごま さとう ごま油	す 塩 しょうゆ		
	白さいと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉	はくさい チンゲンサイ 白ねぎ えのきだけ 玉ねぎ	パンこ 小麦こ でんぷん さとう	がらスープ しょうゆ 酒 塩 こしょう 中かスープのもと		
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		609 28.1	
	三色どんぶりのぐ	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう でんぷん 油	しょうゆ 酒 す 塩 こんぶだし かつおだし		
	キャベツのピーナッツあえ		キャベツ こまつな もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ みりん		
	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	さといも ごま油 でんぷん	かつおけずりぶし こんぶだし 塩 しょうゆ		
(火)	ロールパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦こ ショートニング さとう	塩	581 25.2	榛原中
	ハンバーグ	ぶた肉 とり肉 大豆こ	玉ねぎ	さとう パンこ でんぷん	トマトケチャップ 赤ワイン 中のうソース しょうゆ チキンブイヨン 塩		
	こまつなともやしのサラダ		こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし		
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	油 じゃがいも	ホワイトルウ 塩 こしょう コンソメ がらスープ		
(水)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		622 26.3	榛原中
	いわしのごまみそに	いわし みそ		さとう ごま でんぷん	みりん		
	しおこんぶのそくせきづけ	塩こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな		塩		
	だいこんとぶた肉のいために りんご	ぶた肉 あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく りんご	さとう 油 でんぷん	しょうゆ 酒 スープストック		
(木)	こくとうパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		小麦粉 ショートニング さとう こくとう	塩	607 26.0	
	ポテトカップグラタン	牛乳 チーズ	ほうれん草 たまねぎ	じゃがいも でんぷん 油 さとう とうもろこし マーガリン 小麦こ	塩 香辛料 チキンエキス		
	海そうサラダ 青じそドレッシング	わかめ くわかめ 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		
	チリコンカーン	大豆 ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ オレガノ にんにく トマト	油	チリミックス こしょう 赤ワイン 塩 トマトケチャップ 中のうソース		
~ひなまつりの日献立~ ひな祭りにちなんで、「ちらしずし」と「ひなあられ」を取り入れました。							
(金)	ちらしずし 牛乳	牛乳 こおりどうふ	たけのこ かんぴょう ほししいたけ にんじん	こめ さとう	合わせず しょうゆ わふうだし	645 26.1	
	さわらのフライ	さわら		油 パンこ 小麦こ でんぷん	塩 こしょう		
	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		
	かきたまじる	たまご とうふ なると わかめ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 えのきだけ	でんぷん	しょうゆ 塩 こんぶだし かつおけずりぶし		
(月)	ひなあられ	のり		もちごめ さとう	しょうゆ	640 26.0	
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ			
	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 中のうソース スープストック こしょう カレーこ		
	にたまご	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおエキス こんぶエキス す		
(火)	キャベツサラダ		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す	788 29.7	
	きよみオレンジ		きよみオレンジ				
(火)	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	652 28.8	川崎小
	いかなゲット	いか たら		小麦こ 油 さとう	塩 みりん		
	やさいのレモンじょうゆあえ		きゅうり キャベツ もやし レモン果汁		しょうゆ さとう		
	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 トマトピューレ 赤ワイン スープストック 中のうソース 塩 こしょう		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。



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			
～卒業祝い献立～卒業をお祝いして、「お赤飯」と「お祝いデザート」を取り入れた献立です							
(水)	せきはん 牛乳 ごましお	牛乳		こめ もちこめ あずき ごま	塩	670	
	チキンカツ	とり肉 大豆		油 小麦こ パンこ でんぶん	塩 香辛料	24.2	
	しらすとこまつなのいためもの	しらす	こまつな もやし	油	酒 コンソメ 塩 こしょう		
	すましじる	とうふ なると わかめ	にんじん えのきだけ みつば	でんぶん	かつおけずりぶし 塩 こんぶだし しょうゆ	779	
	おいおいデザート	乳製品 たまご ヨーグルト	いちご もも果汁 かんてん	さとう 小麦こ 油 ゼラチン	香料 ベーキングパウダー	29.2	
(木)	食パン いちごジャム	スキムミルク	いちご	小麦こ ショートニング さとう	塩	605	川崎小 榛原中
	牛乳	牛乳				23.9	
	チーズオムレツ	たまご チーズ		さとう でんぶん 油	す 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 こしょう す	795	
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 しょうが	小麦こ	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中かスープのもと がらスープ	28.7		
(金)	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 さとう とうもろこし	塩 しいたけエキス	611	小学校全校
	さばのてりに	さば		さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	24.6	
	やさしいたくあんあえ		キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩		
	とんじる	ぶた肉 豆腐 わかめ みそ	もやし 玉ねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ	じゃがいも	さばけずりぶし にぼし	773	
	いよかん		いよかん			29.3	

作ってみよう

★ バンサンスー

【材料】(4人分)

きゅうり	60g	しょうゆ	大さじ1
にんじん	20g	さとう	大さじ2/3
ほうれん草	20g	酢	大さじ1・1/2
緑豆春雨	20g	塩	ひとつまみ
すりごま	小さじ1	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①きゅうり、にんじんは、せん切りにする。
- ②ほうれん草はゆでてから3cm幅に切っておく。にんじんもゆでておく。
- ③熱湯に緑豆春雨を加え、すき通ったらザルにあげて、食べやすい長さに切っておく。
- ④きゅうり、にんじん、ほうれん草、緑豆春雨を合わせ、よく混ぜた調味料Aをからめてできあがり♪

★ れんこんサラダ

【材料】(4人分)

れんこん	80g	きゅうり	40g
【下煮用調味料】		にんじん	40g
☆しょうゆ	小さじ2/3	ほうれん草	40g
☆さとう	小さじ1		
☆みりん	小さじ1	白すりごま	小さじ1
☆水	少々	ごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①れんこんは、皮をむいて半月またはいちょう切りにしてから、☆印の調味料で下煮して、冷ましておく。
- ②きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにして、さつとゆでて冷ます。ほうれん草は、冷ましてから2cmくらいに切る。
- ③①と②を合わせてから、すりごまとドレッシングを加えて和える。
※れんこんの下煮は、サツと煮ればシャキシャキ感が、ゆっくり煮ればもっちり感が味わえます。

～臨時調理員を募集しています～

仕事内容：小中学校の給食調理
勤務日時：午前8時～午後4時まで
休日：土曜、日曜、祝日
春休み 夏休み 冬休み（給食のない日）
募集人員：若干名

一緒に給食を作ってみませんか？
是非、一度見学に来てください♪

問い合わせ先：吉田榛原学校給食共同調理場
吉田町住吉1500-1
TEL 0548-32-1750

★ 大根と豚肉の炒め煮

【材料】(4人分)

豚肉こま切れ	120g	和風だしの素	小さじ1
大根	500g	さとう	大さじ1・1/2
にんじん	200g	しょうゆ	大さじ2・1/2
さやいんげん	30g	酒	小さじ1
こんにゃく	200g	しょうがみじん切り	小さじ1/2
		ごま油	小さじ1
		水	100cc

【作り方】

- ①大根は厚めのいちょう切り、下ゆでをしておく。
にんじんは厚めの半月切りにする。こんにゃくは適当な大きさに切り、ゆでてアクをぬく。さやいんげんは、色よくゆでて3cmくらいに切る。
- ②鍋に、ごま油としょうがのみじん切りを入れて、火にかける。香りが立ってきたら、豚肉、にんじんの順に炒める。肉の色が白く変ったら、こんにゃく、大根を加えて全体を混ぜ、さらに水を加えて煮る。
- ③浮いてきたアクをとり、和風だしの素、酒、さとうを加えて少し煮る。しょうゆを加えて、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④味を整えたら、さやいんげんを入れて少し煮て味をつける。