



平成30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) 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			
9 (月)	わかめごはん 牛乳	牛乳 わかめ		こめ さとう あぶら おおむぎ	塩	639 21.1	勝間田小 細江小 榛原中
	メンチカツ	とりにく ぶたにく だいずこ	キャベツ たまねぎ	あぶら さとう パンこ でんぶん	しょうゆ 塩 香辛料		
	やさいのごまあえ		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん はねぎ	さといも ごまあぶら でんぶん	かつおぶし しょうゆ こんぶだし 塩		
	きよみオレンジ		きよみオレンジ				
10 (火)	こくとうパン 牛乳	牛乳 スkimミルク		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	塩	651 27.9	勝間田小
	チキンナゲット	とりにく だいずこ	にんにく	こむぎこ とうもろこしこ パンこ ラード あぶら	しょうゆ 塩 香辛料 チキンスープ		
	かふうサラダ		ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す 塩		
	ポークビーンズ	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも あぶら さとう	トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン 中のうソース 塩 スープストック こしょう		
11 (水)	ご飯 牛乳	牛乳		こめ		666 23.8	勝間田小
	ししゃもフリッター	ししゃも だいずこ		あぶら こむぎこ とうもろこしこ	ベーキングパウダー 塩		
	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 ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶたにく	はくさい たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぶん	酒 中かスープ しょうゆ 塩 こしょう		
	パイン		パイン				
12 (木)	ツイストパン 牛乳	牛乳 スkimミルク		こむぎこ ショートニング さとう	塩	647 27.2	勝間田小
	ハンバーグ	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう	ワイン 塩 トマトケチャップ 香辛料 中のうソース		
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう もやし とうもろこし	あぶら さとう	す しょうゆ		
	はるキャベツのクリームに	ベーコン 牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら クリーム	ホワイトルウ 塩 こしょう コンソメ がらスープ		
13 (金)	～ふるさと給食の日～ 静岡県の地場産物「かつお」や、郷土料理「たけのことあらめの煮物」を取り入れました。					600 24.9	榛原中
	ごはん 牛乳	牛乳		こめ			
	かつおフライ	かつお		あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	たけのことあらめののもの	あぶらあげ あらめ	たけのこ さやえんどう	さとう	しょうゆ 酒 みりん わふうだし		
	かきたまじる りんご	たまご なると わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ ほししいたけ りんご	でんぶん	かつおぶし しょうゆ 塩 こんぶだし		
16 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		676 25.9	坂部小 勝間田小
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぶん			
	ゆかりあえ		だいこん こまつな あかしそ	さとう ごま	塩		
	にくじゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ 酒 わふうだし		
17 (火)	ミルクパン 牛乳	牛乳 スkimミルク		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	塩	648 27.2	坂部小
	しろみざかなフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	塩 こしょう		
	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	あぶら	塩 こしょう コンソメ		
	ミネストローネスープ	ベーコン だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく	マカロニ	トマトケチャップ コンソメ しろワイン 塩 こしょう		
18 (水)	～日本味めぐり給食の日(群馬県)～ 郷土料理の「おっきりこみ汁」や特産物のきのこを取り入れた献立です。					621 29.1	坂部小
	まいたけごはん 牛乳	牛乳 あぶらあげ	まいたけ ごぼう えだまめ しょうが	こめ あぶら さとう	しょうゆ 酒 塩 みりん		
	さわらのみりんじょうゆやき	さわら			しょうゆ みりん		
	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 にんじん	ごま	塩		
	おっきりこみじる	とりにく	だいこん にんじん はくさい しろねぎ	こむぎこ さといも でんぶん	かつおぶし しょうゆ こんぶだし 塩		
19 (木)	カラマンダリン		カラマンダリン			753 34.0	坂部小
	ソフトめん 牛乳	牛乳		こむぎこ	塩		
	ナポリタンソース	ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく	あぶら さとう	トマトケチャップ トマトピューレ あかワイン 中のうソース ハヤシブレイク スープストック 塩 こしょう		
	ポテトのキッシュ	たまご 牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ほうれんそう	こむぎこ 油 マーガリン じゃがいも さとう	す 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		
ヨーグルト	ヨーグルト					841 28.8	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ ふるさと給食の日には、牧之原市をPRするキャラクター「チャーフィン」「マキティ」を掲載します。よろしくお願ひ致します。





平成30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) 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			
(金)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ			坂部小
	しらすいりしゅうまい	たら しらす だいずこ	たまねぎ しょうが	ラード さとう こむぎこ	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	606 23.5	
	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	す 塩		
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	ごまあぶら でんぷん さとう	オイスターソース しょうゆ 酒 トウバンジャン	753 28.3	
	きよみオレンジ		きよみオレンジ				
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ			川崎小 細江小
	さんしょくどんぶりのぐ	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ 酒 塩 す	628 27.8	
	やさいとたくあんのあえもの		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
	はるやさいのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ なのはな にんじん	じゃがいも	にぼし さばぶし	757 32.3	
(火)	アップルパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう りんご	塩		
	にくだんごのあまずあんかけ	とりにく ぶたにく だいずこ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん す 塩 香辛料	648 26.8	
	マカロニサラダ マヨネーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう す		
	ポトフ	とりにく ウインナー	だいこん たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	がらスープ しろワイン スープストック 塩 こしょう	865 34.2	
(水)	～入学・進級お祝い献立～ 入学と進級をお祝いして、お赤飯とお祝いデザートをとりました。						
	せきはん ごましお 牛乳	牛乳		こめ もちこめ あずき ごま あぶら	塩		
	とりにくのからあげ	とりにく	しょうが	でんぷん あぶら	しょうゆ 塩 酒	697 27.0	
	しらすとこまつなのいためもの	しらす	こまつな もやし	あぶら	コンソメ 塩 こしょう 酒		
	わかたけじる	とうふ なたと わかめ	にんじん たけのこ えのきだけ みつば	でんぷん	かつおぶし 塩 こんぶだし しょうゆ		
	いちごゼリー(小学校)	とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ		873 33.1	
(木)	クリームどらやき(中学校)	スキムミルク たまご		でんぷん こむぎこ みずあめ あぶら さとう はちみつ しろあん やまいも ショートニング こめこ	塩		
	げんまいいりパン 牛乳	牛乳		こむぎこ ショートニング さとう げんまい	塩		
	とりにくとレパールのマリネ	とりにく とりレパール だいず	たまねぎ レモンかじゅう しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ す カレーこ	653 28.3	
	キャベツサラダ		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう あぶら	しょうゆ す		
	コーンポタージュ	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター クリーム	ホワイトルウ 塩 こしょう スープストック	846 35.5	
(金)	セミノール		セミノール				勝間田小 細江小
	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ おおむぎ			
	ハムチーズピカタ	ハム たまご チーズ		あぶら さとう でんぷん	塩	673 22.4	
	かいそうサラダ たまねぎドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	たまねぎドレッシング		
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油	中のうソース あかワイン カレーフレーク カレーこ スープストック こしょう	841 26.9	
	ミニトマト		ミニトマト				

給食がはじまります！



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、あらめ、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。お楽しみに♪



★たけのことあらめの煮物★(4人分)

【材料】

あらめ・・・10g ゆでたけのこ・・・80g 油揚げ・・・10g
さやえんどう・・・15g
調味料A(しょうゆ・・・大さじ1/2 酒・・・小さじ1 さとう・・・小さじ1
本みりん・・・小さじ1/2 だしの素・・・少々 水・・・30cc)

【作り方】

- ①あらめは水につけて戻し、食べやすい大きさに切る。
- ②ゆでたけのこは、いちょう切りにする。
- ③油揚げは油抜きをして、短冊切りにする。
- ④さやえんどうは、筋を取り、色よくゆでておく。
- ⑤鍋に、調味料Aを入れて少し加熱してからゆでたけのこを入れて煮る。
- ⑥⑤にあらめと油揚げを加えて煮る。
- ⑦味がしみてきたら、さやえんどうを加えてさつと煮る。



旬のものをキャッチしましょう



昔、人々はその季節、その時にとれるものを食べて生きてきました。そして、食べ物で季節の変化を感じ、それを楽しみとしていました。

また、その季節に最も多くとれ、最も味のよい魚や果物、野菜などを“旬”のものとよび、その季節が来ると“旬”のものを味わうのが食事の楽しみであり、食卓の文化でもあったわけです。

近年、野菜や果物など、ほとんどのものが年間を通して出回り、季節感が失われてきています。時代が変わっても“旬”のものを味わうことを喜びとする心は失いたくないものです。