



平成30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) 中学校	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				
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	住吉小 吉田中	
	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 でんぷん	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	さとも ごまあぶら でんぷん	かつおぶし しょうゆ こんぶだし 塩			805 25.0
10 (火)	きよみオレンジ		きよみオレンジ					
	ご飯 牛乳	牛乳		こめ		666 23.8	中央小 自彊小	
	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	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 でんぷん	酒 中かスープ しょうゆ 塩 こしょう	798 27.4			
11 (水)	パイ		パイ					
	こくとうパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう こくとう	塩	651 27.9	自彊小	
	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 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	880 36.0			
～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。								
12 (木)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		600 24.9		
	かつおフライ	かつお		あぶら でんぷん 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	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	でんぷん	かつおぶし しょうゆ 塩 こんぶだし			760 31.0
13 (金)	りんご		りんご					
	ツイストパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう	塩	647 27.2		
	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	851 34.6			
16 (月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		628 27.8		
	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			
	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
17 (火)	バナナ		バナナ					
	～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。							
	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	621 29.1		
	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 さとも でんぷん	かつおぶし しょうゆ こんぶだし 塩	753 34.0			
18 (水)	カラマンダリン		カラマンダリン					
	ミルクパン 牛乳	牛乳 スキムミルク		こむぎこ ショートニング さとう マーガリン	塩	648 27.2		
	しろみざかなフライ	ホキ		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	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	856 33.9			
19 (木)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		606 23.5		
	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			
	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						

※ 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、吉田町をPRするキャラクター「よし吉」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<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) 小学校 中学校	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)	ソフトめん 牛乳	牛乳		こむぎこ	塩	698 24.0		
	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 ハヤシブレード 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
(月)	ごはん 牛乳	牛乳		こめ		676 25.9	中央小 住吉小	
	さばのみそに	さば みそ		さとう でんぷん				
	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 こんにやく えだまめ	じゃがいも 油 さとう	しょうゆ 酒 わふうだし			851 31.1
~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。								
(火)	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	697 27.0		
	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			
	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 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
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 しるあん やまいも ショートニング こめこ	塩				
(水)	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	648 26.8		
	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			
	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
(木)	むぎごはん 牛乳	牛乳		こめ おおむぎ		673 22.4		
	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			
	かいそうサラダ	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 カレーブレード 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					
(金)	げんまいりパン 牛乳	牛乳		こむぎこ ショートニング さとう げんまい	塩	653 28.3	住吉小	
	とりにくとレバーのマリネ	とりにく とりレバー 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			
	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
	セミノール		セミノール					

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♪

入学おめでとうございます



★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っと煮る。



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”のものとして、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。