



平成31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 (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			
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	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 しお	628 24.8	
	れんこんサラダ		れんこん にんじん きゅうり ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ みりん ドレッシング		
	ななくさじ	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ はくさい きょうな せり ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし	760 29.0	
	みかん		みかん				
(水)	パンブキンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	パン マーガリン さとう		646 26.0	
	ハンバーグ	ぶたにく とりにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	ほうれんそうサラダ		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら さとう	しょうゆ す	863	
	とうにゅういりポタージュスープ	ぎゅうにゅう とうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	あぶら クリーム	ベジタルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	33.2	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	フィッシュナゲット	たちうお いか あじ いわし たら ぶり	たまねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ あぶら	ワイン しお	669 22.5	
	やさいのたくあんあえ		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	しお		
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	カレー粉 チョップ カレー ワイン ソース スープストック こしょう	840 27.6	
(金)	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい			
	しろみずかなとだいのあげに	ほき あおりのり だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酒	690 28.6	
	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 しお		
	おしるこ			しらたまだんご あずき さらしあん さとう	しお	894 35.6	
	ミニトマト		ミニトマト				
(火)	～日本あじめぐり給食の日(広島県)～「もぶる」とは広島の方で「混ぜる」という意味があり、広島県大竹市で昔から食べられているご飯です						
	もぶりごはん ぎゅうにゅう	あぶらあげ くらめ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう	こめ さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん	624 25.1	
	こいわしのフリッター	いわし		こむぎこ でんぶん あぶら	ベーキングパウダー しお		
	ごまあえ		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ みりん	78.6	
	すきやきに	ぶたにく やきとうふ	たまねぎ にんじん はくさい しろねぎ こんにゃく	さとう あぶら	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	30.2	
(水)	こめこパン ぎゅうにゅう コーヒータンにゅうのもと	ぎゅうにゅう		パン こめこ コーヒータンにゅうのもと		612 25.4	
	トマトミートオムレツ	たまご とりにく	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん オリーブオイル	トマトピューレ ケチャップ りんごす しお		
	ビーフンソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン	ビーフン あぶら	しょうゆ しお こしょう コンソメ	786	
	かぶのポトフ	とりにく ウィンナー	かぶ にんじん たまねぎ さやいんげん しめじ	じゃがいも	スープストック がらスープ しお こしょう ワイン	31.7	
(木)	～川崎小学校リクエスト給食～ ほんかんやフロッコリーなどの旬の食材や栄養バランスを意識した献立を考えてくれました。						
	わかめごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おおむぎ あぶら さとう	しお	703 24.9	
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	さとう ばんこ でんぶん あぶら	しょうゆ しお		
	フロッコリーのしおゆで マヨネーズ		フロッコリー	マヨネーズ	しお	873	
	だいこんのみそしる ほんかん	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ ほんかん	さといも	さばだし にぼしだし	29.8	
(金)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん			
	とんこつしょうゆラーメンスープ	ぶたにく やきぶた なんと	にんじん もやし けんげんサイ メンマ しろねぎ しょうが にんにく たまねぎ	でんぶん みずあめ ごまあぶら さとう	しょうゆ ラーメンスープ しお とんこつラーメンスープ 酒 こしょう がらスープ オイスターソース	639 27.7	
	ポークパオズ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	こむぎこ ばんこ でんぶん さとう	しょうゆ しお こしょう	785 32.9	
	やさしいため	ウィンナー	こまつな エリンギ キャベツ にんじん	あぶら	しお こしょう コンソメ		
(月)	～住吉小学校リクエスト給食～ いちごや大根などの旬の食べ物を取り入れ、栄養バランスやいろいろを意識した献立を考えてくれました。						
	ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう のり かつおぶし		こめ さとう	しお	620 22.9	
	ハムチーズフライ	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	ばんこ こむぎこ あぶら さとう	しお		
	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	792 27.9	
	かきたまじる いちご	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ たけのこ ほうれんそう しいたけ にんじん	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			
	ちくわのごまあげ	ちくわ		こむぎこ でんぶん あぶら ごま		646 27.9	
	きんぴらごぼう	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん しろねぎ	さといも	さばだし にぼしだし	802	
	ネーブル		ネーブル			33.5	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点

…小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★



平成31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 (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				
(水)	こくとうパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		パン くらざとう		621		
	にくだんごのトマトソースあえ	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく トマト	さとう あぶら でんぶん	しお ワイン ソース こしょう オレガノ ケチャップ	27.0		
	かいそうサラダ あおじそドレッシング	かいそう	キャベツ きゅうり	ごま	ドレッシング	820		
	ふゆやさいのクリームに	とりにく ギゆうにゆう チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら	ベジマルソース こしょう しお スープストック がらスープ	34.7		
～ 全国学校給食週間 ～ 1月24日～30日は全国学校給食週間です。 🌸🌿🍅🥬🍆🍅🌿🌸								
(木)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう 		こめ		652		
	よしきちコロッケ	しらす	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶら	しお ブイヨン こしょう	22.2		
	こまつなのアーモンドあえ		こまつな キャベツ もやし	アーモンド さとう	しょうゆ みりん	790		
	だいいこんとぶたにくのいために	ぶたにく あつあげ	だいいこん にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 スープストック	26.0		
(金)	アップルパン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	りんご	パン さとう		713		
	とりにくのハーブやき	とりにく	にんにく	オリーブオイル	しお こしょう オレガノ バジル ワイン	28.3		
	コーンポテト		とうもろこし パセリ	バター じゃがいも	しお こしょう			
	レタスとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	レタス にんじん たまねぎ ほうれんそう しめじ	でんぶん あぶら みずあめ	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	902		
(月)	チャーフィントルト	ギゆうにゆう たまご	ちゃ	さとう こむぎこ マーガリン	しお	34.5		
	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		こめ		641		
	あじのしおこうじやき	あじ			こめこうじ しお	31.3		
	ひじきのいために	ひじき ぶたにく	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだし	784		
(火)	おやこに	とりにく たまご ちくわ こおりどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	あぶら さとう	わふうだし さとう しょうゆ 酒	37.2		
	～ 自強小学校リクエスト給食 ～ 地元の食材「しらす」を取り入れた献立を考えてくれました。							
	(水)	キムチチャーハン ギゆうにゆう	ギゆうにゆう ぶたにく	にんじん たけのこ キムチ	ごまあぶら おおむぎ こめ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう 酒	604	
		しらすいりぎょうざ	とりにく しらす ぶたにく	キャベツ ながねぎ しょうが	さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ しお	23.1	
にらともやしのサラダ		のり	にら もやし	ごま さとう	しょうゆ す わふうだし			
はるさめスープ 		とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ えのきたけ	はるさめ でんぶん	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ	764		
(木)	ぼんかん		ぼんかん			28.0		
	しょくパン いちごジャム ギゆうにゆう	ギゆうにゆう	いちご	パン さとう		681		
	ウインナーのたまごまき	たまご ウインナー		でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ しお	27.6		
	コーンサラダ イタリアンドレッシング		きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング			
(金)	ポークピーンズ	だいいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	さとう あぶら じゃがいも	ケチャップ トマトピューレ ワイン しお ソース スープストック こしょう	806		
	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		こめ		31.8		
(土)	ごはん ギゆうにゆう	ギゆうにゆう		こめ		613		
	いわしのかばやき	いわし		あぶら でんぶん さとう	しょうゆ みりん 酒	27.3		
	ゆかりあえ		キャベツ こまつな しそ	ごま	しお			
	みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	だいいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さといも ごまあぶら	にぼしだし さばだし	753		
(日)	ふくまめ	だいいず				32.2		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

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。

明治22年



「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(木)・25日(金)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～)
給食レシピ紹介(レシピ集配付)
アンケートの記入

* 申込みは必要ありません。

