



平成31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)	欠食校 学年欠食 は含まれ 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	
8 (火)	パンキンパン 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	勝間田小
	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	26.0	
	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	ベシマルソース がらスープ しお こしょう コンソメ	33.2	
9 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		628	
	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	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		
	ななくさじる	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ ほうさい 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	
	みかん		みかん			29.0	
10 (木)	げんまいパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン げんまい		690	
	しろみざかなとだいずのあげに	ほき あおのり だいず		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ 酒	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	
	ミニトマト		ミニトマト			35.6	
11 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		669	
	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	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	カレーウ チャツネ カレー ウェン ソース スープストック こしょう	840 27.6	
15 (火)	こめこパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもの	ぎゅうにゅう		パン こめこ コーヒーぎゅうにゅうのもの		612	
	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	ドマビュレ ケチャップ りんごす しお	25.4	
	ビーフソテー	ベーコン	キャベツ にんじん ビーマン	ビーフ あぶら	しょうゆ しお こしょう コソメ	786	
	かぶのポトフ	とりにく ウインナー	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	
16 (水)	～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 くらまめ 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	
	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	25.1	
	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 ほうさい 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	
17 (木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん		639	
	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 テンゲンサイ 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	27.7	
	ポークパオズ	ぶたにく	たまねぎ キャベツ	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	しょうゆ しお こしょう	785	
	やさしいため	ウインナー	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	32.9	
18 (金)	～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	
	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 パンこ でんぶん あぶら	しょうゆ しお	24.9	
	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	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ	さといも	さばだし にぼしだし	29.8	
ほんかん		ほんかん					
21 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		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	
	おやこに	とりにく たまご ちくわ ことりどうふ	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	
22 (火)	ことうパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン くるざとう		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 ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ フロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら	ベシマルソース こしょう しお スープストック がらスープ	34.7	

※ 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 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 (は含まれ 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			
(水)	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	
～ 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)	アップルパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご	パン さとう		713 28.3	
	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		
	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	
	チャーフィントルト	ぎゅうにゅう たまご	ちゃ	さとう こむぎこ マーガリン	しお	34.5	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		652 22.2	
	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		
	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	
だいこんとぶたにくのいために	ぶたにく あつあげ	だいこん 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		
～ 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どりを意識した献立を考えてくれました。							
(月)	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	パンこ 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	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)	いちご		いちご				
	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	いちご	パン さとう		681 27.6	
	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		
	コーンサラダ イタリントレッシング		きゅうり とうもろこし キャベツ		ドレッシング		
ポークピーンズ	だいたいぶたにく	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 31.8		
～ 自彊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 ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 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 23.1	
	しらすいりぎょうぎ	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		
	いらともやしのサラダ	のり	いら 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 28.0	
	ぼんかん		ぼんかん				
(木)	うどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん		633 29.5	
	カレーなんぼんのつゆ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな しょうが にんにく	でんぶん	カレーウ しお みりん しょうゆ かつおだし		
	ぐいりつつみやき	とりにく とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	さとう あぶら ごま	しょうゆ みりん しお	791	
いそかあえ	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ	36.0		

※ 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(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。

