



平成31年 3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					
(金)	ソフトめん			ソフトめん		665 27.8			
	ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう		コーヒーぎゅうにゅうのもと					
	ミートソース	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム にんにく トマト	あぶら さとう	ベシャメルソース ソース ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース こしょう トマトピューレ				
	トルティーヤ	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう でんぶん	す しお				
	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				
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		687 24.1			
	くろはんべんのおちやてんぶら	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぶん あぶら					
	きゅうりとだいごんのひたひた かつおぶし	かつおぶし	きゅうり だいごん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし				
	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 チャウネ スーフストック カレー ウイン ソース こしょう				
	ごもくずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こおりどうふ	たけのこ しいたけ かんぴょう にんじん	こめ さとう	す しお しょうゆ わふうだし				
(火)	かつおフライ	かつお		あぶら パンこ こむぎこ	しお	615 26.7			
	アーモンドあえ		こまつな もやし キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ みりん				
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいごん	じゃがいも	にぼしだし さばだし				
	ひなあられ	かんてん		もちごめ さとう でんぶん					
	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン					
(水)	ハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう じゃがいも	ケチャップ ソース ウイン しお	622 25.7			
	なのはなりボテサラダ マヨネーズ		なのはな きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう す				
	レタスとたまごのスープ	ベーコン たまご	たまねぎ レタス にんじん えのきたけ	でんぶん	がらすープ しょうゆ コンソメ しお こしょう				
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	さばのみそに	さば みそ	しょうが にんにく	さとう みずあめ	しょうゆ				
(木)	きりぼしだいごんのごまずあえ		きりぼしだいごん きゅうり もやし	ごま さとう	しょうゆ す	782 30.1	自彊小		
	じゃがいものごもくに	とりにく さつまあげ こおりどうふ	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだし				
	しょくぼん メイプルジャム ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン メイプルジャム					
	オムレツ	たまご		さとう あぶら	しお す				
	しらすとこまつなのいためもの	ちりめんぼし	こまつな もやし	あぶら	酒 コンソメ しお こしょう				
(金)	チリコンカーン	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ハセリ にんにく トマト	あぶら	オレガノ チリックス こしょう ケチャップ ソース ウイン しお	772 34.4	自彊小		
	きよみオレンジ		きよみオレンジ						
	～日本あじめぐり給食の日(岐阜県)～ 「けいちゃん」は岐阜県を代表する郷土料理の一つで、鶏肉を使用した料理です。								
	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ					
	けいちゃん	とりにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 しお				
(月)	かんてんサラダ	いとかんてん	きゅうり とうもろこし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお	790 31.1			
	はくさいのうまに	ぶたにく うずらたまご あつあげ	にんじん はくさい たけのこ しろねぎ	マロニー ごま油 さとう でんぶん	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお オイスターソース こしょう				
	～卒業・進級祝い献立～ 小学校6年生、中学校3年生の卒業、そして小学1年生から中学2年生までの進級をお祝いした献立です。								
	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ もちごめ ごま あずき でんぶん	しお				
	メンチカツ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	パンこ さとう あぶら	しょうゆ しお				
(火)	しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	きゅうり キャベツ にんじん	ごま	しお	884 27.2			
	すましじる	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつば しいたけ	でんぶん	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし				
	おいわいデザート	たまご	いちご	さとう こむぎこ でんぶん みずあめ あぶら					
	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン マーガリン さとう					
	パンブキングラタン	とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ	こめパスタ さとう あぶら ショートニング チキンオイル	しお				
(水)	マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく	マカロニ あぶら	ケチャップ トマトピューレ しお コンソメ こしょう	829 25.5			
	やさいのスープに	とりにく	たまねぎ キャベツ だいごん にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらすープ スーフストック しお こしょう				
	～細江小学校 児童作成献立～ 旬の野菜や果物をたくさん取り入れ、日本と外国の料理を組み合わせた献立を考えてくれました。								
	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんじん にら たけのこ キムチ	こめ おおむぎ ごまあぶら	しお 酒 ちゅうかスー しょうゆ こしょう				
	だいずとにぼしのあげに	だいず にぼし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ				
(木)	やさいのナムル		ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ	751 36.2			
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいごん にんじん ごぼう しろねぎ	さといも	さばだし にぼしだし				
	いちご		いちご						

※ 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 3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)

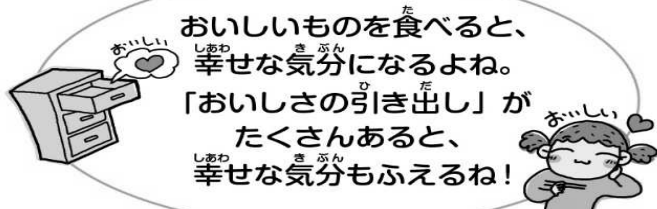
使われている食品と主なはたらき							エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
日	献立名	あか	みどり	きいろ	おもな調味料	小学校 中学校		
		体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギーのもとになる食品				
15 (金)	ちゅうかめん ギョウにゅう	ギョウにゅう		ちゅうかめん		600	中央小	
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なると	にんじん もやし チンゲンサイ メンマ しろねぎ しょうが にんにく		しょうゆラーメンスープ しお がらスープ 酒 こしょう オイスターソース	22.6		
	にくしゅうまい	ぶたにく 	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ ごまあぶら	しょうゆ しお	765		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう	さとう ごま ドレッシング	しょうゆ みりん	27.5		
18 (月)	コーンピラフ ギョウにゅう	ギョウにゅう ベーコン	たまねぎ とうもろこし にんじん ピーマン	こめ おおむぎ パター あぶら	酒 しお コンソメ こしょう	685	自彊小	
	とりにくとレバーのケチャップあえ	とりにく とりレバー だいず	レモン	でんぶん さとう あぶら	ケチャップ ソース カレーこ	25.9		
	いそペポテ	あおのり		じゃがいも	しお こしょう	830 30.6		
	ラビオリスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	こむぎこ パンこ さとう	がらスープ スープストック しょうゆ しお こしょう			
	はるみみかん		はるみみかん					
19 (火)	むぎごはん ギョウにゅう	ギョウにゅう		こめ おおむぎ		657	住吉小	
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ	たまねぎ	マヨネーズ	みりん	32.9		
	やさいのおかかあえ	かつおぶし	こまつな キャベツ もやし		しょうゆ	800 39.0		
	いりどうふ	とうふ とりにく たまご なると	にんじん たけのこ こまつな はねぎ しいたけ しょうが	さとう あぶら	しょうゆ わふうだし			

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

「おいしさの引き出し」をふやそう! ～味覚の成長～

はじめは好ききらいばかり!?

赤ちゃんのときは、おかあさんのおっぱいやミルクだけをのんでいた。



いろいろな味をおぼえよう!

いろいろな食べもの、いろいろな味、いろいろな料理を食べて、たくさんの味を知り、「おいしさの引き出し」をふやしていこうね。

食べもののとの出会い

立って歩けるようになって、おしゃべりもできるようになった。ミルク以外のいろいろな食べものが食べられるようになったね。好きな味、にがてな味もできたけど…。

小学生は味をおぼえる大切な時期

「味をおぼえる」=「おいしさの引き出し」がふえる。

入学したころはにがてだったけど、学年が上がったら「あれっ、これおいしい!」と思ったことがあったでしょ。これからどんどんあるよ。たくさんふえた「おいしさの引き出し」から、いろいろなおいしさが飛び出してくるんだ。これが「味をおぼえる」ということだよ。

作ってみよう

★ ごぼうサラダ ★

【材料】(4人分)

ごぼう	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		
☆水	少々	白すりごま	小さじ1
		ごまドレッシング	適量

【作り方】

- ①ごぼうは、皮をむき細く切ってから水につけあく抜きをし、☆印の調味料で下煮して、冷ましておく。
- ②きゅうりは半月切り又は千切り、にんじんは千切りにして、さっとゆでて冷ます。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。

～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

