

平成31年 3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) 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)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		658 28.0	川崎小 坂部小	
	さばしおこうじづけやき			こめこうじ	しお			
	さといものそぼろに	とりにく	たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	さといも さとう あぶら でんぶん	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	803 33.1	勝間田小 細江小	
	こまつなのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな たまねぎ		にぼしだし さばだし			
	りんご	りんご						
(月)	～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。						649 26.6	川崎小 坂部小
	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			
	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			
	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	790 31.1		
(火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン		622 25.7	川崎小 榛原中	
	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 ワイン しお			
	なのはないりポテトサラダ 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	818 33.0		
	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			
(水)	ごもくずし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう こおりとうふ	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	615 26.7	榛原中	
	かつおフライ	かつお		あぶら パンこ こむぎこ	しお			
	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	777 33.5		
	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 だいこん	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				
(木)	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		603 20.0		
	パンピングラタン	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			
	マカロニソテー	ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン 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 だいこん にんじん チンゲンサイ	じゃがいも	がらすープ スープストック しお こしょう			
(金)	～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。						711 22.9	
	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			
	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			
	すましじる	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつぼ 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	27.2			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		687 24.1		
	くろはんぺんのおちやてんぱら	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ でんぶん あぶら				
	きゅうりたけのこのひたひた 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	835 28.2		
	チキンカレー	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが りんご	じゃがいも あぶら	カレールー チャツネ スープストック カレー ワイン ソース こしょう			
(火)	しょくぱん 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		633 28.9		
	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	772 34.4		
	チリコンカーン	だいたず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト	あぶら	オレガノ フリックス こしょう ケチャップ ソース ワイン しお			
	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。

※ 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 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 体をつくるもとになる食品	みどり 体の調子を整えるもとになる食品	きいろ エネルギーのもとになる食品	おもな調味料	小学校 中学校	
13 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		639	川崎小
	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	25.6	
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん きゅうり もやし	ごま さとう	しょうゆ す	782	
	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 ごんにやく 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	30.1	
14 (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		600	榛原中
	しょうゆラーメンスープ	ぶたにく なた	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	でんぷん さとう ごまあぶら こむぎこ	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	
15 (金)	～ 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 たら たけのこ キムチ	こめ おおむぎ ごまあぶら	しお 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	608	
	だいたいぼしのあげに	だいたい ぼし		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ	29.3	
	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		
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	さといも	さばだし にぼしだし	751	
いちご		いちご			36.2		

※ 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。

食べものとの出会い
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…。

おいしいものを食べると、
幸せな気分になるよね。
「おいしさの引き出し」が
たくさんあると、
幸せな気分もふえるね!

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。

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。

入学したころはにがてな味が多かったけど、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。これからもどんどんあるよ。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

