



平成31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)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	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			
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー	こめ じゃがいも あぶら チーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう しお チャツネ カレールウ ソース スープストック	678 24.0	中央小 自彊小 住吉小
	ちくわのかおりあげ かいそうサラダ あおじドレッシング	こむぎこ でんぶん あぶら ごま	ちくわ あおのり かいそう	しょうが キャベツ きゅうり	しお す ドレッシング	836 29.6	
	しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	いちご			
	とりにくのはちみつソースかけ ベーコンとなのはなのスパゲッティ キャベツのクリームスープ	はちみつ ごま でんぶん スパゲッティ オリーブあぶら おおもぎ あぶら	とりにく ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ にんにく なのはな キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	しお こしょう ワイン みりん しょうゆ くらげ コンソメ しお こしょう しお こしょう がらスープ ワイン スープストック ホワイトルウ	670 29.5 834 36.6	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざのあまずあんかけ ゆかりあえ マーボー豆腐	こめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく とりにく みそ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ しそ たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ す しお こしょう しお トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 オイスターソース	696 24.3 873 29.3	
	～ 「よし吉ランチ」～ よし吉ランチには、「しらす」が使われています。今回はソデーに入れています。						
	ツイストパン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ じゃこいりやさいソテー とりにくとやさいのトマトに いちご	パン でんぶん さとう あぶら あぶら じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム たまご チーズ しらす ベーコン とりにく ウィナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく パセリ いちご	チキンスープ す 酒 しお こしょう コンソメ ワイン オールスパイス しお こしょう コンソメ ソース ケチャップ がらスープ	601 27.8 791 35.5	
	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし はくさいのうまに セミノール	こめ さとう さとう ごまあぶら マロニー ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あかうお みそ かつおぶし ぶたにく うずらたまご あつあげ	きゅうり だいこん たまねぎ はくさい たけのこ しろねぎ しょうが セミノール	しお しょうゆ す とうがらし ちゅうかスープ 酒 しょうゆ オイスターソース こしょう しお	635 28.9 784 35.7	
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とうふステーキのそぼろあん やさいのたくあんあえ にくじゃが	こめ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ぶたにく	しょうが たくあん キャベツ こまつな しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	しょうゆ しお しょうゆ 酒 わふうだし	636 23.2 792 28.1	
	こくとうパン ぎゅうにゅう ししやもフリッター たけのこサラダ とうにゅういりポタージュ カラマンダリン	パン こくとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま さとう クリーム あぶら	ぎゅうにゅう ししやも とうにゅう ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たけのこ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ カラマンダリン	しお しょうゆ みりん ドレッシング がらスープ しお こしょう コンソメ ベシャメルソース	598 21.7 830 28.9	
	～入学・進級祝い献立～ 赤飯とお祝いデザートでみなさんの入学と進級をお祝いします。						
	せきはん ごましお ぎゅうにゅう くろはんべんおちゃフライ だいずのいそに はるやさいのみそしる おいおいデザート	こめ もちごめ ごま でんぶん あずき こむぎこ でんぶん あぶら パンこ さとう あぶら じゃがいも さとう あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう くろはんべん だいず ひじき ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ とうにゅう	しお ちゃ にんじん こんにゃく さやいんげん なのはな たまねぎ いちご	しお みりん しょうゆ わふうだし さばだし にぼしだし	673 26.2 827 30.9	
19 (金)	うどん ぎゅうにゅう さんさいうどんつゆ とりそぼろいりあつやきたまご ポテトサラダ マヨネーズ	うどん でんぶん さとう あぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ たまご とりにく	たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ わらび うわばみそう えのきたけ ぜんまい たけのこ きゅうり キャベツ とうもろこし	しお しょうゆ みりん わふうだし かつおだし す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶだし しお こしょう	634 27.1 774 32.3	
	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとレバーのちゅうかあえ マカロニサラダ マヨネーズ さわにわん	こめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく レバー だいず ぶたにく	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たけのこ にんじん ごぼう えのきたけ はねぎ	しょうゆ 酒 す しお こしょう しょうゆ 酒 しお こしょう こんぶだし かつおだし	661 25.6 806 29.7	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



平成31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)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	たんぱく質(g)	
		エネルギーのもとになる食品	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		小学校 中学校	
23 (火)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶらあげ さとう	ぎゅうにゅう	たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒 しお みりん わふうだし	637 27.3	
	さわらのフライ	あぶら こむぎこ でんぶん パンこ	さわら		しお こしょう		
	コーンときゅうりのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	しお しょうゆ す		
	かきたまじる	でんぶん	たまご とうふ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	812 33.5	
	きよみオレンジ			きよみオレンジ			
24 (水)	げんまいせわれパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			612 24.0	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		しお こしょう ケチャップ ワイン ソース		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう		
	レタスとにくだんごのスープ	あぶら でんぶん	とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	がらスープ しお こしょう ちゅうかスープ しょうゆ 酒	810 30.6	
	～日本味めぐり給食の日(宮崎県)～ 郷土料理「千キン南蛮」と魚のすり身団子を使った「ぼったり汁」を取り入れています。						
25 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			729 29.5	
	チキンなんばん タルタルソース	でんぶん あぶら さとう タルタルソース	とりにく	しろねぎ	しょうゆ す とうがらし		
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし	しょうゆ す		
	ぼったりじる	でんぶん さとう	あじ とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう にんじん はねぎ しょうが	にぼしだし さばだし しお	873 34.5	
～「チャーフィンランチ」～牧之原市でとれたお茶を使ったパンが献立に登場します。							
26 (金)	おちゃパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう	ちゃ		669 21.6	
	グラタン	マカロニ マーガリン あぶら	えび ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	ベシメルソース しお		
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ドレッシング		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん		
	やさいのスープに	じゃがいも	とりにく ウィナー	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん チンゲンサイ	がらスープ しお こしょう スープストック	795 24.8	
	バナナ			バナナ			

入学・進級 おめでとう

いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。
今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していききたいと思います。
どうぞよろしくお願い致します。

お知らせ

地域の食べ物を取り入れた給食を「ふるさと給食の日」として毎月実施しています。

今年度より、「よし吉ランチ」・「チャーフィンランチ」と名前を新たに実施します！

「よし吉ランチ」には、
しらすを使っているよ♪

「チャーフィンランチ」には、
お茶を使っているよ♪

学校給食には

次の7つが目標として
掲げられています。

(「学校給食法」第2条より)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

※ 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。 ★★★

