

2019年 5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 | | | |
| ～ 行事食(八十八夜)・チャーフィンランチ ～ 新茶の季節になりました。牧之原のお茶をふんだんに使った献立です | | | | | | | |
| (火) | ちやめし ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | ちや | しお 酒 | 598 | 住小 |
| | ちくわのおちゃあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | ちくわ | ちや | | 25.1 | |
| | ごもくにまめ | あぶら さとう | だいず とりにく あぶらあげ | にんじん さやいんげん こんにやく | みりん しょうゆ わふうだし | 765 | |
| | さわにわん | | ぶたにく | たけのこ にんじん ごぼう はねぎ えのきたけ | しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし しお こしょう | 30.7 | |
| (水) | バーガーパン ぎゅうにゅう | パン | ぎゅうにゅう | | | 631 | |
| | ハンバーグのデミグラスソース | さとう | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが にんにく | ケチャップ デミグラスソース ソース ワイン しお | 27.6 | |
| | かいそうサラダ あおじそドレッシング | ごま | かいそう | キャベツ きゅうり | ドレッシング | | |
| | マゼドアンスープ | じゃがいも マカロニ | とりにく | たまねぎ チンゲンサイ にんじん パセリ | コンソメ しお しょうゆ こしょう | 817 | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | 34.9 | |
| (金) | こくとうパン ぎゅうにゅう | パン こくとう | ぎゅうにゅう | | | 600 | |
| | しろはなまめコロッケ | あぶら しろはなまめ じゃがいも バター さとう ちくわ こんにやく | | | しお | 23.3 | |
| | マカロニソテー | マカロニ あぶら | ベーコン チーズ | たまねぎ ビーマン にんにく マッシュルーム | ケチャップ トマトピューレ しお コンソメ こしょう | 817 | |
| | こまつなとくだんごのスープ | あぶら でんぶん | とりにく ぶたにく | たまねぎ にんじん こまつな しめじ | ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう たらす | 30.3 | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 661 | |
| | さばのカレーじょうゆやき | | さば | | しょうゆ みりん カレーこ しょうゆ | 25.4 | |
| | きんぴらごぼう | さとう ごまあぶら | ぶたにく あぶらあげ | ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく | しょうゆ みりん わふうだし とうがらし | | |
| | わかめスープ | ごま | とりにく とうふ わかめ | しいたけ キャベツ にんじん | たらす ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ しお こしょう | 812 | |
| | セミノール | | | セミノール | | 29.8 | |
| (火) | かつおごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さとう | ぎゅうにゅう かつお | しょうが | しょうゆ 酒 みりん しお | 682 | 吉中 |
| | とりにくのからあげ | でんぶん あぶら | とりにく | しょうが | 酒 しょうゆ しお | 33.5 | |
| | ごまあえ | ごま さとう | | ほうれんそう キャベツ もやし | しょうゆ みりん | 844 | |
| | たけのこのみそしる | ごまあぶら | とうふ あぶらあげ みそ | たけのこ にんじん たまねぎ はねぎ | にぼしだし さばだし | 40.4 | |
| (水) | ミルクパン ぎゅうにゅう | パン さとう マーガリン | ぎゅうにゅう ミルク | | | 620 | 吉中 |
| | ラザニア | あぶら ラザニア さとう | ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ ぶたにく | たまねぎ にんじん しょうが トマト | ベシマルソース ケチャップ ソース しお | 22.6 | |
| | ポテトサラダ マヨネーズ | じゃがいも マヨネーズ | | きゅうり にんじん とうもろこし | しお す こしょう | | |
| | キャベツとたまごのスープ | でんぶん | ベーコン たまご | たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ パセリ | たらす しょうゆ コンソメ しお こしょう | 807 | |
| | カラマンダリン | | | カラマンダリン | | 28.4 | |
| (木) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 641 | 吉中 |
| | あじのチリソースかけ | でんぶん あぶら さとう ごまあぶら | あじ | しろねぎ にんにく しょうが | ケチャップ チリソース | 25.0 | |
| | ビーフソテー | ビーフ あぶら | ベーコン | にんじん キャベツ ビーマン | しょうゆ コンソメ しお こしょう | 790 | |
| | すいぎょうざスープ | こむぎこ あぶら さとう | ぶたにく とりにく | たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ えのきたけ キャベツ しょうが ねぎ | ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう みりん たらす | 29.4 | |
| (金) | レーズンパン 牛乳 | パン | ぎゅうにゅう | ほしごぼう | | 623 | |
| | フィッシュナゲット | あぶら さとう でんぶん こむぎこ | あじ 伊豆ダイ キョウダイ クマコ | たまねぎ | しお しょうゆ かつおだし | 27.1 | |
| | はるキャベツサラダ | さとう あぶら ごま | | キャベツ こまつな とうもろこし | しょうゆ す | | |
| | チキンピーンズ | じゃがいも あぶら さとう | だいず とりにく | たまねぎ にんじん マッシュルーム | ケチャップ トマトピューレ ワイン ソース スープストック しお こしょう | 832 | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 660 | |
| | にたまご | さとう | たまご | | しょうゆ しお かつおだし こんぶだし す | 25.3 | |
| | 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 | しょうゆ す しお | | |
| | ポークカレー | じゃがいも あぶら | ぶたにく チーズ | たまねぎ にんじん セロリー りんご にんにく しょうが | ソース ワイン カレールウ しお カレー スープストック しょうゆ | 799 | |
| | | | | | 28.7 | | |

※ 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。

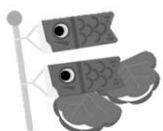
食物アレルギー関連の留意点 ……小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



2019年 5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 は含まれ ません) | |
|---|---|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------|------------------------------|--|
| | | きいろ | あか | みどり | おもな調味料 | 小学校 | | |
| | | 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 | | 中学校 | | |
| <p align="center">～ 日本味めぐり給食の日 今月は「岡山県」です ～ 瀬戸内海でとれる「たこ」をおいしく食べる方法として「たこめし」が生まれました。</p> | | | | | | | | |
| 21 (火) | たこめし ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さとう | たこ あぶらあげ | | しょうゆ 酒 しお みりん | 671 | | |
| | さわらのみそがらめ | でんぶん あぶら さとう | さわら みそ | | しょうゆ 酒 みりん | 35.5 | | |
| | しおこんぶのそくせきづけ | ごま | こんぶ | キャベツ きゅうり ごまつな | しお | 827 | | |
| | いりどうふ | さとう あぶら | とうふ とりにく たまご なんと | にんじん たけのこ ほだいこん はねぎ しいたけ しょうが | しょうゆ わふうだし | 42.3 | | |
| 22 (水) | しよくパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう | パン チョコレートクリーム | ぎゅうにゅう | | | 635 | | |
| | トマトミートオムレツ | でんぶん ラード さとう オリーブオイル あぶら | たまご とりにく | たまねぎ トマト にんじん | トマトピューレ ケチャップ しお りんごす | 25.4 | | |
| | カラフルサラダ イタリアンドレッシング | | | キャベツ きゅうり パプリカ えだまめ とうもろこし | しお こしょう ドレッシング | 757 | | |
| | クラムチャウダー | じゃがいも あぶら クリーム | ベーコン あさり ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん しめじ パセリ | スープストック しお こしょう ワイン ホワイトルウ | 30.1 | | |
| 23 (木) | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ | ぎゅうにゅう | | | 622 | | |
| | ビビンバ | さとう ごまあぶら | ぶたにく | ぜんまい しいたけ しょうが にんにく | トウバンジャン しょうゆ 酒 | 27.5 | | |
| | やさいのナムル | ごま ごまあぶら | | ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ | 762 | | |
| | ちゅうかふうコーンスープ | でんぶん | たまご ベーコン なんと | たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ | スープストック しお こしょう しょうゆ | 32.0 | | |
| 24 (金) | ちゅうかめん ぎゅうにゅう | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | | | 607 | 中小 | |
| | しょうゆラーメンスープ | | ぶたにく なんと | にんじん もやし チンゲンサイ マンマ しろねぎ にんにく しょうが | しょうゆラーメンスープ 酒 がらスープ しお オイスターソース こしょう | 25.1 | | |
| | にくしゅうまい | でんぶん さとう ごまあぶら こむぎこ | ぶたにく | しょうが たまねぎ | しょうゆ しお | 776 | | |
| | たけのこサラダ ごまドレッシング | さとう | | たけのこ きゅうり ほうれんそう | しょうゆ わふうだし ドレッシング | 31.0 | | |
| 27 (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 616 | 中小 自小 住小 | |
| | ごもくあつやきたまご | でんぶん さとう あぶら | たまご | にんじん ほうれんそう しいたけ | す みりん かつおだし しょうゆ こんぶだし | 23.9 | | |
| | やさいのナムルレモンじょうゆあえ | さとう | | きゅうり キャベツ もやし レモン | しょうゆ | 765 | | |
| | あつあげのちゅうかに | ごまあぶら さとう でんぶん | あつあげ ぶたにく | たけのこ キャベツ チンゲンサイ にんじん しいたけ しょうが にんにく | 酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう | 28.4 | | |
| 28 (火) | ～ ふるさと給食の日 「よききちらんち」 ～ 吉田町で水揚げされた「しらす」を使った手作りのかき揚げです。 | | | | | | | |
| | ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう | こめ ごま さとう こむぎこ | ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ | かぼちゃ ちゃ | しょうゆ しお | 649 | | |
| | しらすのだいずのかきあげ | こむぎこ でんぶん あぶら | しらす だいず | ごぼう たまねぎ はねぎ | しお | 23.9 | | |
| | いそべポテト | じゃがいも | あおのり | | しお こしょう | 792 | | |
| とんじる | | ぶたにく とうふ みそ | だいこん たまねぎ こんにやく にんじん はねぎ | さばだし にぼしだし | 27.7 | | | |
| 29 (水) | メープルパン ぎゅうにゅう | パン メープルシュガーガー | ぎゅうにゅう | | | 668 | | |
| | しろみざかなフライ | あぶら パンこ こむぎこ でんぶん | ほき | | しお こしょう | 27.1 | | |
| | かふうサラダ | さとう ごまあぶら ごま | | ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし | しょうゆ す しお | 876 | | |
| | チンゲンサイのクリームに | じゃがいも あぶら | とりにく チーズ ぎゅうにゅう | にんじん たまねぎ チンゲンサイ | ベジタルソース しお こしょう スープストック がらスープ | 34.0 | | |
| 30 (木) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 658 | | |
| | にくだんごのあまずあんかけ | さとう でんぶん あぶら | とりにく ぶたにく | たまねぎ しょうが にんにく | しょうゆ みりん す しお | 23.9 | | |
| | きりぼしだいこんのキムチあえ | ごまあぶら | | きりぼしだいこん きゅうり にんじん もやし | しょうゆ キムチのもと | 818 | | |
| | しんじゃがのそぼろに | じゃがいも あぶら さとう でんぶん | とりにく | にんじん たまねぎ えだまめ こんにやく | しょうゆ 酒 わふうだし | 29.0 | | |
| 31 (金) | こめこパン ぎゅうにゅう | パン こめこ | ぎゅうにゅう | | | 666 | | |
| | とりにくとレバーのアーモンドあえ | でんぶん あぶら さとう アーモンド | とりにく とりレバー | レモン | ケチャップ ソース | 29.1 | | |
| | ほうれんそうサラダ | さとう あぶら | | ほうれんそう キャベツ とうもろこし | しょうゆ す | 856 | | |
| カレースープに | じゃがいも あぶら | ぶたにく | たまねぎ にんじん エリギ ちんげんサイ パセリ にんにく | カレールー カレー しお こしょう コンソメ がらスープ | 36.2 | | | |



*** 行事食について ***

季節や人生の節目となる日、お祭り、盆や正月などの行事の食べる特別な料理や食べ物を「行事食」といいます。行事食には、その時季に旬のむかえる食べ物が多く使われます。さらに、昔の人が考えた知恵や願いが込められています。季節の味や伝統の味を受け継ぎ、未来へ伝えていきたいですね。