



# 令和元年度 1月 学校給食献立表<B> 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			おもな調味料	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)
		きいろ	あか	みどり			
		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			
	<b>～七草献立～ 「せり」・「すずな」・「すずしろ」などの春の七草を使って、七草汁をつくりました。</b>						
8 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655 26.4	
	ちくわのかおりあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ あおりのり	しょうが	しお す		
	ひじきのいために	あぶら さとう	ひじき だいず ぶたにく	にんじん こんにやく さやいんげん	みりん しょうゆ わふうだし		
	ななくさじる	でんぶん	とりにく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ はくさい ほうれんそう みずな せり	しお かつおだし しょうゆ		
みかん			みかん		810 32.0		
9 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			680 26.1	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン		
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ		キャベツ きゅうり にんじん パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	コールスロートドレッシング	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー かぶ はくさい まいたけ	ホワイトルウ ワイン しお こしょう スープストック がらすープ		
ふゆやさいのクリームに					880 33.1		
10 (金)	キムチチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ なら キムチ	しお 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	617 20.4	
	あげぎょうざ	あぶら こむぎこ こめこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	しお しょうゆ		
	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 キャベツ とうもろこし	しお こしょう		
	はるさめスープ	でんぶん はるさめ	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ スープストック がらすープ		
14 (火)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			643 24.5	
	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう	たまご ベーコン		しお		
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん	みりん しょうゆ ドレッシング		
	とりにくとやさいのトマトに	じゃがいも あぶら	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	ワイン オールスパイス こしょう コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう がらすープ		
オレンジ(ペにマドンナ)			ペにマドンナ		850 31.3		
<b>～日本味めぐり給食の日(山梨県)～ 郷土料理「ほうとう」は、幅の広いめんを南瓜などの野菜と一緒に、みぞ仕立てに煮込んだ料理です。</b>							
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			648 27.9	
	さけのやくみソースかけ	でんぶん あぶら	さけ	しろねぎ	しょうゆ 酒 みりん す		
	やさいのたくあんあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	しお		
	ほうとう	こむぎこ でんぶん	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい かぼちゃ にんじん ごぼう たまねぎ	かつおだし わふうだし しょうゆ しお		
16 (木)	しょくパン チョコクリーム ぎゅうにゅう	パン チョコクリーム	ぎゅうにゅう			693 27.9	
	とりにくとレバーのチリソース	でんぶん あぶら さとう	とりレバー とりにく だいず	しろねぎ しょうが にんにく	スープストック しお しょうゆ ケチャップ チリソース		
	ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー パプリカ	しお ドレッシング		
	とうにゅういりポタージュスープ	クリーム あぶら	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	ベシヤメルソース コンソメ しお こしょう がらすープ		
17 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう	おおむぎ こめ	ぎゅうにゅう			635 24.9	
	ポークしゅうまい	あぶら こむぎこ パンこ さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	みりん しょうゆ しお		
	もやしのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり もやし にんじん	しょうゆ す しお とうがらし		
	マーボーだいこん	ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく とうふ みそ	だいこん たけのこ にんじん しろねぎ しょうが にんにく しいたけ	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 トウバンジャン オイスターソース		
20 (月)	ごはん のりのつくだに ぎゅうにゅう	こめ みずあめ さとう はちみつ でんぶん	ぎゅうにゅう のり		しょうゆ	637 34.0	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		みりん		
	きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし		
	はくさいのうまに	ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しろねぎ しょうが	ちゅうかスープ しょうゆ 酒 オイスターソース しお こしょう		
21 (火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう			677 25.1	
	キムチラーメンスープ		ぶたにく	はくさい にんじん しろねぎ キムチ メンマ なら えのきたけ にんにく しょうが	みそラーメンスープ キムチのもと がらすープ		
	チヂミ	こむぎこ こめこ でんぶん コーンスターチ あぶら さとう	いか たこ	キャベツ なら こんにやくこ	かつおだし こんぶだし しお		
	れんこんサラダ	さとう		れんこん きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
ヨーグルト		ヨーグルト			783 28.7		
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	おおむぎ こめ	ぎゅうにゅう			636 25.1	
	ぶりのみぞれに	さとう でんぶん	ぶり	だいこん	しょうゆ みりん しお		
	ゆかりあえ	ごま		きゅうり キャベツ しそ	しお		
	みそおでん	じゃがいも さとう	とりにく さつまあげ こんぶ あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく	しょうゆ みりん わふうだし がらすープ		

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



# 令和元年度 1月 学校給食献立表<B> 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)
		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			
<b>～チャーフィンランチ～ 牧之原市でつくられた「お茶」・「こまつな」を取り入れた献立です。</b>							
(木)	おちゃパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	ちや	24日～30日は、 全国学校給食週間です♪	761	
	さつまいもコロッケ	さつまいも はんこ でんぶん あぶら こむぎこ ショートニング	だっしふんにゅう	しお		24.4	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン	たまねぎ ビーマン エリンギ にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	916	
	こまつなのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	ホワイトルウ こしょう しお スープストック ワイン たらスープ		
おちゃデザート	さとう もちごめ じょうしんこ あぶら みずあめ れんにゅう クリーム しろいんげんまめ	だっしふんにゅう	ちや				
<b>～住吉小学校リクエスト給食～ 吉田町の特産物「レタス」・「しらす」を取り入れた「よし吉ランチ」を考えてくれました。</b>							
(金)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらす ぎゅうにゅう	しょうゆ 酒 しお	607	坂部小	
	ハンバーグ	さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ ケチャップ ソース ワイン しお			24.9
	ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す		769
	レタスとにくだんごのスープ	みずあめ でんぶん あぶら	ベーコン とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ チンゲンサイ まいたけ にんじん	がらスープ しょうゆ しお ちゅうかスープ 酒 こしょう		
<b>～坂部小学校リクエスト給食～ みかん・レタス・お茶でできた坂部のマスコットキャラクター「さかべっち」をテーマにした献立です。</b>							
(月)	ごはん かつおふりかけ 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 ちや	しょうゆ しお	622	
	わかさぎのおちゃブリッター	あぶら こむぎこ でんぶん	わかさぎ	ちや	しお ベーキングパウダー	22.1	
	コールスローサラダ コールスロードレッシング			キャベツ レタス パプリカ	しお こしょう ドレッシング	777	
	ふゆやさいとんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん れんこん にんじん ごぼう こんにやく しろねぎ	さばだし にぼしだし		
みかん			みかん				
(火)	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			623	
	とりにくのパーベキューソースかけ	さとう	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	ワイン しょうゆ	30.9	
	ベーコンとやさいのソテー	あぶら	ベーコン	キャベツ もやし とうもろこし	しお こしょう コンソメ	799	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん れんこん チンゲンサイ	スープストック たらスープ しお こしょう ワイン		
<b>～川崎小学校リクエスト給食～ 季節の野菜や果物をたくさん取り入れて献立を考えてくれました。</b>							
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			678	
	メンチカツ	あぶら こむぎこ はんこ さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	25.4	
	ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお	834	
	かきたまじる	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ	かつおだし こんぶだし しょうゆ しお		
ネーブル			ネーブル				
(木)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			684	
	ほうれんそうのグラタン	マカロニ マーガリン	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ	ベシャメルソース しお	29.9	
	コーンポテト	じゃがいも あぶら	ベーコン	とうもろこし パセリ	しお こしょう		
	チリコンカン	あぶら	だいたい ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく パセリ トマト	オリーブオイル こしょう ケチャップ ソース ワイン しお	866	
りんご			りんご		36.9		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			704	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト りんご	カレーフレーク ワイン スープストック チャツネソース カレーこ こしょう	25.3	
	しろみざかなとだいたいのあげに かいそうサラダ あおじどレッシング	でんぶん あぶら さとう ごま	ホキ だいたい あおのり かいそう	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酒 ドレッシング	865 30.1	

※ 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。

## 1月24日は「全国学校給食記念日」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られない子どものために無料で食事を提供したことからいわれています。

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23(木)・24(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～)

申し込み不要です。  
お気軽にお越しください。

