



令和元年度 2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 は含まれ 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		小学校 中学校	
～節分献立～ 豆には「生命力と魔除けの力」があり、鬼を追い払う力があります。節分には一年の無病息災を願う意味が込められています。							
(月)	3	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		605	
		いわしのごまみそに	さとう ごま こめでんぶん	いわし みそ	みりん	28.2	
		やさいのたくあんあえ		たくあん キャベツ きゅうり	しお		
		さわにわん		にんじん たけのこ ごぼう はねぎ えのきたけ	しょうゆ 酒 しお こしょう かつおだし こんぶだし	749	
		せつぶんまめ		だいず		32.8	
(火)	4	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		673	
		とうふステーキのそぼろあんかけ	あぶら でんぶん さとう	とうにゅう とりにく	しろねぎ しょうが	27.6	
		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 もやし	しょうゆ す		
		おやこに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ えだまめ	840	
		ネーブル		ネーブル	酒 しょうゆ わふうだし	33.0	
(水)	5	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		611	
		トマトいりメンチカツ	でんぶん さとう あぶら こむぎこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ	22.7	
		キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし		
		ラビオリスープ	こむぎこ パンこ さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ	847	
					がらすープ スープストック しょうゆ しお こしょう	30.4	
～ リクエスト献立 自強小学校 ～ みんなの大好きな「わかめごはん」や旬の食べ物を取り入れた献立を考えてくれました。							
(木)	6	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう	しお かつおだし	620	
		とりにくのみかんソースがけ	さとう みずあめ	とりにく	にんにく レモン いよかん ゆず なつみかん	26.0	
		だいこんときゅうりのひたひた かつおぶし	ごまあぶら さとう	かつおぶし	きゅうり だいこん		
		はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ベーコン とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	764	
		りんご		りんご	しょうゆ す とうがらし	30.2	
(金)	7	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご	680	
		ししゃもフリッター	こむぎこ でんぶん あぶら さとう こめこ	ししゃも おきあみ アオサ	しお ベーキングパウダー しょうゆ	27.7	
		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		
		ポークビーンズ	じゃがいも あぶら さとう	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	800	
					ワイン ソース スープストック しお こしょう	32.1	
～ ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市でつくられた「お茶」や「大根」を使って作りました。							
(月)	10	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		641	
		くろはんべんのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	くろはんべん	ちゃ	25.1	
		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		
		だいこんとぶたにくのいために	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	839	
					しょうゆ 酒 スープストック	32.5	
(水)	12	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		638	
		しろみぎかなフライ	パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	タラ	しお こしょう	29.5	
		やさいとウインナーのソテー	あぶら	ウインナー	こまつな もやし にんじん		
		キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー しょうが にんにく	838	
					カレーこ ソース カレールウ スープストック こしょう しお チャツネ ワイン	37.6	
(木)	13	ごはん かつおふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう コーンスターチ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし のり アオサ	かぼちゃ ちゃ	685	
		とりにくとレバーのなんばんづけ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	とりレバー とりにく だいず	しょうが しろねぎ	25.3	
		いそペポテ	じゃがいも	あおのり			
		レタスとにくだんごのスープ	でんぶん みずあめ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん レタス しめじ チンゲンサイ	845	
					がらすープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	29.6	
(金)	14	こめこパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう		627	
		ミートオムレツ	さとう パンこ あぶら	たまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん	24.0	
		ブロッコリーサラダ			ブロッコリー パプリカ とうもろこし		
		たまねぎドレッシング			ドレッシング		
		かぶのクリームスープ	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	かぶ たまねぎ にんじん とうもろこし	813	
		バレンタインデザート	さとう でんぶん	とうにゅう	ココア	31.2	

※ 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。





令和元年度 2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
	～ 日本味めぐり給食の日 「石川県」 ～ 治部煮は、江戸時代から伝わる石川県を代表する郷土料理で、お祝いの席には欠かせない料理です。							
(月)	17	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			656 33.6	
		ぶりのてりやき	みずあめ さとう でんぶ	ぶり		しょうゆ かつおだし こんぶだし す しお		
		しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな にんじん	しょうゆ しお		
		じぶに	こむぎこ もちこめこ こめこ さとう	とりにく	だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう しいたけ	しょうゆ しお みりん ペーキングパウダー かつおだし こんぶだし	807 39.6	
		いちご			いちご			
	～ ふるさと給食の日 「よしきちランチ」 ～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」や「レタス」を使った献立を取り入れました。							
(火)	18	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647 23.6	
		とんかつ	こむぎこ あぶら パンこ	ぶたにく				
		しらすいりきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく しらすぼし	ごぼう にんじん ビーマン こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし とうがらし	796	
		レタスのみそしる	じゃがいも	あぶらあげ とうふ みそ	レタス たまねぎ にんじん はねぎ	さばだし にぼしだし	27.8	
		ぼんかん			ぼんかん			
(水)	19	アップルパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう	りんご		673 23.7	
		キッシュ	こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも さとう	たまご ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう	す しお		
		カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ ブロッコリー パプリカ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	852	
		だいたいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく だいず ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん	ホワイトルウ がらスープ しお こしょう スープストック	29.1	
		20	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			
	ポークパオズ	はるさめ さとう でんぶ ごまあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ オイスターソース しお こしょう			
	やさしいナムル	ごまあぶら ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ			
	マーボーはるさめ	はるさめ さとう でんぶ ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	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	812 27.1		
(金)	21	ツイストパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			623 27.0	
		ぶたにくとレバーのあげに	でんぶ あぶら さとう	ぶたにく とりレバー	とうもろこし しょうが	しょうゆ 酒		
		マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		きゅうり キャベツ にんじん	しお こしょう		
		やさしいスープに	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ しめじ だいこん にんじん こまつな	がらスープ しお スープストック こしょう	805 33.7	
		～ リクエスト献立 細江小学校 ～ みんなが大好きな「キムチチャーハン」と「ハムチーズカツ」を取り入れた献立を考えてくれました。						
(火)	25	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	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん にら たけのこ キムチ	しお 酒 ちゅうかスープ しょうゆ こしょう	653 25.9	
		ハムチーズカツ	パンこ こむぎこ あぶら	ソーセージ チーズ				
		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		
		とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	にぼしだし さばだし	841 32.5	
		りんご			りんご			
(水)	26	げんまいバーガーパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			642 27.5	
		ハンバーグ オニオンソース	さとう でんぶ 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 しお		
		なのはないりポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		なのはな にんじん とうもろこし	しお こしょう		
		ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶ	たまご	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ	がらスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ	853 35.4	
		～ リクエスト献立 勝間田小学校 ～ みんなが好きな「肉じゃが」を取り入れ、季節の食べ物を意識した献立を考えてくれました。						
(木)	27	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			639 25.0	中小
		ほっけのみりんじょうゆやき		ほっけ		しょうゆ みりん		
		ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング		
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	787 29.4	
		はれひめ(みかん)			はれひめ(みかん)			
(金)	28	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			621 30.1	住小
		カレーなんばんのつゆ	でんぶ	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな しょうが にんにく	カレールウ しお みりん しょうゆ かつおだし		
		ぐいりつつみやき	さとう あぶら ごま	とりにく とうふ ゼラチン	たまねぎ ごぼう にんじん しょうが	しょうゆ みりん しお	781	
		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	37.2	

★★★ 「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。 ★★★

