



令和元年度 3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				
		～日本味めぐり給食の日(佐賀県)～ 「うったち」とは佐賀県の方で旅立ちを意味し、うったち汁は旅立つときにふるまわれる料理です。						
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			672 25.2		
	いかフライ	パンこ でんぶん あぶら こむぎこ	いか		しお こしょう			
	カラフルあんかけだいこん	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん えだまめ とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし			
	うったちじる	こむぎこ でんぶん さといも	ぶたにく	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ しいたけ	酒 しお しょうゆ かつおだし	827 30.0		
	かんべいみかん			かんべいみかん				
	～桃の節句献立～ ひな祭りにちなんで、ちらし寿司や桃の節句デザートを取り入れました。							
(火)	ちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう こおりどうふ	たけのこ にんじん かんぴょう しいたけ	す しお しょうゆ わふうだし	644 27.2		
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		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 とうもろこし パプリカ	しお こしょう			
	すましじる	でんぶん	とうふ なんと わかめ	にんじん えのきたけ みつば	しょうゆ こんぶだし しお かつおだし	784 32.1		
	もものせっくデザート	さとう みずあめ あぶら	とうにゅう	もも りんご				
(水)	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	ブルーベリー		646 28.9		
	とりにくとレバーのケチャップあえ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	レモン しょうが	ケチャップ ソース カレーこ しょうゆ			
	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			
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ まいたけ とうもろこし	ホワイトルウ こしょう スープストック ワイン がらすープ しお	781 34.5		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644 28.5		
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	しょうゆ しお			
	ビーフソテー	ビーフン 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			
	マーボーどうふ	ごまあぶら でんぶん さとう	とうふ ぶたにく みそ	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	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	807 35.2		
	デコボン			デコボン				
(金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			671 32.9		
	やさいたっぷりミートソース	あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム トマト パセリ	こしょう ケチャップ しお がらすープワイン しょうゆ ハヤシル トマトピューレ ベジマルソース デミグラスソース クッキングソース			
	しろみざかなのサクサクフライ	あぶら コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん	すけそうだら		しお			820 39.9
	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			
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692 33.0		
	さばのしおこうじやき	こめこうじ さとう	さば		しお みりん			
	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			
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なんと たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	856 39.3		
	～チャーフィンランチ～ 牧之原市でつくられた「お茶」や「小松菜」を取り入れた献立です。							
(火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	おおむぎ こめ	ぎゅうにゅう			689 23.8		
	ビーフカレー	あぶら じゃがいも	ぎゅうにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト 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 カレールウ チャツネ ソース ワイン スープストック			
	ちくわのおちゃあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	ちくわ	ちや		860		
	こまつなともやしのサラダ	ごま さとう	のり	こまつな もやし にんじん	しょうゆ す わふうだし	29.2		
	～よし吉ランチ～ 吉田町でつくられた「しらす」や「レタス」を取り入れた献立です。							
(水)	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			651 31.9		
	てりやきハンバーグ	さとう あぶら でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	しお しょうゆ わふうだし みりん 酒			
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブあぶら	ベーコン しらす	たまねぎ なのはな エリンギ マッシュルーム にんにく	酒 コンソメ しお こしょう	864		
	トマトとレタスのたまごスープ	でんぶん	ロースハム たまご	トマト たまねぎ レタス	しょうゆ こしょう しお スープストック がらすープ 酒	40.6		
(木)	～卒業・進級お祝い献立～ 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。							
	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま こむぎこ あずき	ぎゅうにゅう		しお	704 26.6		
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ しお 酒			
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しお しょうゆ			
	じゃがいもだんごのみそしる	じゃがいも でんぶん	みそ	たまねぎ まいたけ にんじん ごぼう こまつな	しお にぼしだし さばだし	837 30.7		
	おいおいデザート	さとう こめこ みずあめ あぶら	とうにゅう	いちご				

※ 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 3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			
(金)	ミルクパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう だっしふんにゅう				
	ベーコンたまごやき	さとう でんぷん あぶら	たまご ベーコン		しお にぼしだし かつおだし	598 25.6	
	だいこんサラダ ハンパソートレッシング			だいこん きゅうり にんじん とうもろこし	しお こしょう ドレッシング		
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ブロッコリー	スープストック こしょう しお がらスープ	796 32.5	
(月)	せわりパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう				
	ドライカレー	あぶら こむぎこ	ぶたにく チーズ	たまねぎ ピーマン レーズン しょうが にんにく	カレーこ ソース しお ワイン	631 27.1	
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう		
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぷん	たまご ベーコン	ほうれんそう とうもろこし にんじん エリンギ	しお こしょう がらスープ スープストック	843 34.0	
(火)	レタスじゃこチャーハン ギョウにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギョウにゅう ベーコン しらすぼし	レタス にんじん はねぎ しょうが	コンソメ 酒 しお こしょう		
	さけのみそマヨネーズやき		さけ みそ マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ えのきたけ	みりん しお	627 32.1	中央小
	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		
	はるさめスープ	でんぷん はるさめ	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	がらスープ こしょう しお ちゅうかスープ しょうゆ	791 37.5	
メロン			メロン				

※ 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。 ★★★

春休み 食育で ホップステップジャンプ

は

はしの持ち方や
使い方をマスター
しよう！
はしの正しい持ち方や
使い方を確認してみよう。
毎日の習慣が大切です。

る

ルールにしよう。
「もう5回、よくかんで
のみこむ！」
よくかむことは、虫歯予防
や頭の働きをよくすることなど
体によいことがたくさん
あります。

が

がっこうで1年間
を通して学んだことを
確認しよう！
給食時間などを通して
学んだことを振り返って
みよう。

き

きそく正しい生活
を送ろう！
ポイントは朝、昼、夕の
3食をしっかり食べること
です。

た

たのしく食事をして
健康にすごそう！
楽しく食事をするために
は、家族で共に食事をする
ことが大切です。食事時間
でコミュニケーションを！

「カラフルあんかけ大根」

～材料(4人分)～

- | | |
|---------------|--------------|
| ・にんじん 30g | ・砂糖 大さじ1/2 |
| ・大根 120g | ・しょうゆ 大さじ2/3 |
| ・鶏ももひき肉 50g | ・みりん 大さじ2/3 |
| ・ホールコーン缶詰 15g | ・酒 大さじ1/2 |
| ・むき枝豆 15g | ・和風だしの素 |
| ・油 小さじ2 | ・食塩 少々 |
| ・水 100g | |
| ・かたくり粉 小さじ1 | |

～作り方～

- ① にんじんはみじん切りに、大根は厚めのいちよう切りにしてから下ゆでをしておく。
- ② 鍋に火をかけて油をひき、鶏肉を炒める。
- ③ にんじんを入れて炒め、水を加えて煮る。
- ④ 大根を入れてひと煮立ちしたら、調味料を加えて味がしみるまで煮る。
- ⑤ ホールコーン、枝豆を加えて煮てから、最後に水で溶いたかたくり粉を加えてとろみをつける。

「ほうれん草サラダ」

～材料(4人分)～

- | | |
|---------------|------------|
| ・ほうれん草 130g | ・油 小さじ1 |
| ・キャベツ 80g | ・砂糖 小さじ2/3 |
| ・ホールコーン缶詰 30g | ・しょうゆ 小さじ2 |
| | ・酢 小さじ1 |

～作り方～

- ① キャベツは短冊切りにしておく。
- ② ほうれん草とキャベツをゆでてから水で冷まし、軽く水気をしぼっておく。ほうれん草は鍋に3cm幅に切る。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、野菜とあえて仕上げる。

