



令和元年度 3月 学校給食献立表 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			
2	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			692	坂部小 勝間田小 細江小
	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	33.0	
	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		
(月)	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なたまご	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	
3	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう				細江小
	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 がらスープ ワイン しょうゆ ハヤシウ トマトピューレ ベジタルソース デミグラスソース クッキングソース	671 32.9	
	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	
(火)	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		
～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。							
4	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	細江小 榛原中
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		しお	27.2	
	なのはなイボポテトサラダ 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		
(水)	すましじる	でんぶん	とうふ なたまご 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	
	もものせつくデザート	さとう みずあめ あぶら	とうにゅう	もも りんご		32.1	
5	しょうパン 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	榛原中
	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	28.9	
	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		
(木)	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 がらスープ しお	781 34.5	
6	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			644	
	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	28.5	
	ピーフンソテー	ピーフン あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ピーマン	しょうゆ コンソメ しお こしょう		
(金)	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			
～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。							
9	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			672	
	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	25.2	
	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		
(月)	うったちじる	こむぎこ でんぶん さとう	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	
	かんべいみかん			かんべいみかん		30.0	
～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。							
10	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	
	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	31.9	
	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	
(火)	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 がらスープ 酒	40.6	
～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。							
11	むぎごはん ぎゅうにゅう	おむぎ こめ	ぎゅうにゅう			689	川崎小
	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	23.8	
	ちくわのおちゃあげ	でんぶん こむぎこ あぶら	ちくわ	ちゃ		860	
(水)	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	
12	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 だっしふんにゅう			598	
	ベーコンたまごやき	さとう でんぶん あぶら	たまご ベーコン		しお にぼしだし かつおだし	25.6	
	だいこんサラダ パンパンジードレッシング			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		
(木)	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	

※ 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 牧之原市

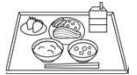
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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	小学校	中学校	
		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				
13 (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	キムチ たけのこ にんじん にら	ちゅうかスープ しょうゆ こしょう しお 酒	704 28.2		榛原中
	キャベツいりメンチカツ	あぶら パンこ さとう	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ	しお しょうゆ			
	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			
	とんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ	にぼしだし さばだし			
	いちご			いちご				
～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。								
16 (月)	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	こめ もちこめ 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			
	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				
17 (火)	レタスじゃこチャーハン ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう 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	627 32.1		川崎小 坂部小 勝間田小 細小
	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			
	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	でんぶん 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			
	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
や頭の動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。

元気キター！！



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

～作り方～

- ① にんじんはみじん切りに、大根は厚めのいちょ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
- ・キャベツ 80g
- ・ホールコーン缶詰 30g
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2/3
- ・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。

