



令和3年1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	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		
		～ 行事食 七草献立 ～ 春の七草のせり、すずな、すずしろが入った七草汁です。1月7日に食べると邪気を払い万病を防ぐといわれています。						
7 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			615		
	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	24.0		
	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 とうもろこし	しょうゆ みりん ドレッシング			
	ななくさじ		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 きょうな せり	しょうゆ しお かつおだし	761		
	はれひめ			はれひめ		28.2		
8 (金)	げんまいパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			615		
	ハンバーグ	さとう でんぶん	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 チキンブイヨン	28.1		
	いそべポテト	じゃがいも	あおのり		しお こしょう	821		
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	がらスープ しょうゆ コンソメ しお こしょう	36.2		
12 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう					
	はたはたのなんばんづけ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	はたはた	しろねぎ	しょうゆ す とうがらし	668		
	コールスローサラダ コールスロドレッシング			キャベツ レタス とうもろこし きゅうり	ドレッシング	22.1		
	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 しょうが にんにく	チャツネ ソース ワイン カレール カレー スープストック しお こしょう	831		
						26.3		
13 (水)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう					
	ウインナーのたまごまき	さとう でんぶん あぶら	たまご ウインナー		かつおこんぶだし す しょうゆ みりん しお	623		
	こまつなとじゃこのソテー	あぶら	しらすぼし	こまつな もやし にんじん	酒 コンソメ しお こしょう	30.3		
	とりにくとだいずのトマトに	あぶら	とりにく だいず	マッシュルーム 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 コンソメ ケチャップ ソース しお こしょう がらスープ	810		
						37.7		
14 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば		しょうゆ	647		
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ たくあん きゅうり	しお	25.0		
	みだくさんみそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん しろねぎ	さばだし にぼしだし	802		
	ネーブル			ネーブル		29.6		
15 (金)	しよくパン みかんジャム ぎゅうにゅう	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	みかん		645		
	にくだんごのアップルソースあえ	さとう パンこ でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんにく りんご レモン	しょうゆ しお	25.8		
	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			
	ふゆやさいのクリームに	じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい カリフラワー	ホワイトル、ワインこしょう がらスープ スープストック しお	790		
						31.7		
18 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう					
	あげぎょうざ	でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう とし(豚脂)	とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう	624		
	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	だいこん きゅうり	しょうゆ す とうがらし	805		
	トックいりキムチスープ	ごまあぶら こめ でんぶん	ぶたにく とうふ	にんじん しろねぎ しめじ はくさい キムチ にんにく しょうが	ちゅうかスープ がらスープ しょうゆ しお	23.7		
日本あじめくり給食 ～ 静岡県 ～ 静岡県はニジマスの養殖が日本一です。富士宮で育てられたニジマスをバターじゃうゆで焼きました。								
19 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			641		
	ニジマスのバターじゃうゆやき	マーガリン バター	ニジマス チーズ かんてん	たまねぎ	しょうゆ しお ぎょうしょう	27.9		
	かふうあえ	マロニー ごま さとう ごまあぶら		こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお す	795		
	みそおでん	じゃがいも さとう	とりにく こんぶ あつあげ くろはんぺん みそ	だいこん にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし	33.2		
20 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			622		
	しろみぎかなとレバーのナリソースあえ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ホキ とりレバー	しろねぎ にんにく しょうが	スープストック ケチャップ しお チリソース しょうゆ	29.5		
	カラフルサラダ わふうたまねぎドレッシング			キャベツ きゅうり パプリカ とうもろこし こまつな	しお こしょう ドレッシング			
	にくだんごのポトフ	じゃがいも あぶら パンこ でんぶん さとう	とりにく ぶたにく	かぶ にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	スープストック がらスープ しお こしょう ワイン	801		
						36.6		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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。

※ 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。



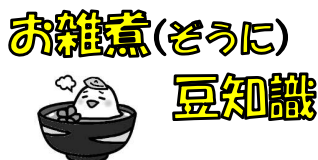
★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★



令和3年1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				
	～ 川崎小学校 リクエスト献立 ～	ほうれん草やいちごなどの季節の食材を取り入れ、みんなの好きそうなピラフと鶏肉を組み合わせて献立を考えてくれました。						
(木)	21	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ パター あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん	しお 酒 カレー コンソメ こしょう	618 29.4	
		とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう オレガノ バジル ワイン		
		ポパイサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ す	766 34.8	
		はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ ちゅうかスープ がらスープ		
		いちご			いちご			
(金)	22	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			701 27.8	
		ミートソース	さとう あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー トマト マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ ベジナルソース デミグラスソース こしょう ケチャップ トマトピューレ ソース		
		コロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ でんぶん さとう		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	しお	851 33.3	
		やさしいため	あぶら	ベーコン	こまつな エリンギ もやし	しお こしょう コンソメ		
(月)	25	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			648 27.6	
		えびしゅうまい	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	えび たら	たまねぎ	しお		
		ゆかりあえ	ごま さとう		キャベツ きゅうり あかしそ	しお うめず	818 33.5	
		いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく たまご なた	にんじん たけのこ はねぎ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし		
(火)	～ ふるさと給食の日 よし吉ランチ ～ 吉田で育てられた「うなぎ」と「メロン」を使ったメニューです。地元の味がたくさんつまっています。						652 27.3	
	うなぎちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	こおりどうふ うなぎ ぎゅうにゅう	たけのこ しいたけ えだまめ	酒 しょうゆ わふうだし みりん す しお			
	キャベツいりつくね	でんぶん とんし(豚脂) さとう	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	しお			
	ごぼうサラダ	さとう ごま あぶら	たまご	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す しお かつおだし	814 33.1		
	かきたまじる	でんぶん	とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし			
	メロン			メロン				
(水)	～ ふるさと給食の日 チャーフィンランチ ～ 牧之原市で作られた「お茶」を使ってパンとフライを作りました。スープには小松菜がたくさん入っています。						684 25.2	
	おちやしよくパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	ちゃ				
	しろみざかなのおちゃフライ	あぶら パンこ こむぎこ でんぶん	たら	ちゃ	しお こしょう			
	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			
	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	こまつな たまねぎ にんじん まい たけ とうもろこし	ホイトルウ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	845 30.2		
(木)	～ 住吉小学校 リクエスト献立 ～ 「大根」や「みかん」などの旬の食材や「しらす」などの地域の食材を取り入れた献立を考えてくれました。						707 29.4	
	しらすとえだまめのごはん ぎゅうにゅう	こめ	しらすぼし ぎゅうにゅう	えだまめ	しょうゆ 酒 しお			
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが りんご	しょうゆ 酒 しお			
	カラフルあんかけだいこん	さとう あぶら でんぶん	まぐろ	だいこん にんじん さやいんげん とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし	868 35.1		
	ふゆやさいとんじる	さといも	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう れんこん しろねぎ こんにやく	さばだし にぼしだし			
	みかん			みかん				
(金)	～ 静岡県産農畜水産物活用給食(牛肉)～ 静岡県内には、たくさんの和牛ブランドがあります。今日は、しずおか和牛を使ったビーフシチューです。						660 27.5	
	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					
	チーズオムレツ	さとう でんぶん	たまご チーズ		す しお			
	ブロッコリーサラダ イタリアントレッシング			ブロッコリー キャベツ パプリカ	ドレッシング	866 34.8		
	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム	しお こしょう ワイン ソース デミグラスソース ハヤシルウ スープストック			



お雑煮の歴史は古く、平安時代からすでに食べられていたといわれます。当時、おもちが稲作をする日本人にとって、「ハレの日」に食べるおめでたい食べ物でした。おもちにさといも、にんじん、大根などを、その年の最初に井戸や川から汲んだ若水(わかみず)と、新年初めての火で時間をかけて煮込み、元日に食べたのが始まりだといわれています。さまざまな具材を煮合わせて、煮雑(にまぜ)たことが語源となり、「お雑煮」と呼ばれるようになりました。

もちの形が角もちや丸もち、味付けがしょうゆ味やみそ味、もちが入っていない雑煮など、日本各地に様々なお雑煮があるので、調べてみるのもおもしろいですね。

