



令和3年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	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			
(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			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	
～ 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。							
(金)	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		
	ななくさじる		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	
(火)	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう			623	
	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	30.3	
	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		
	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	
(水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			668	榛中
	はたはたのなんぼんづけ	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	22.1	
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			キャベツ レタス とうもろこし きゅうり	ドレッシング		
	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	チャップ ソース ワイン カールウ カレー スープストック しお こしょう	831 26.3	
(木)	しょくパン 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	
	にくだんこ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	ホワイトルウ ワイン こしょう がらスープ スープストック しお	790 31.7	
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647	
	さばのたつたあげ	でんぶん あぶら	さば		しょうゆ	25.0	
	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		
	みだくさんみそしる	さとも	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	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			648	
	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	27.6	
	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		
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりにく たまご なると	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	818 33.5	
(火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			701	
	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 ベンジャルソース 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	27.8	
	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	
	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	33.3	
～ 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。							
(水)	カレーピラフ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター 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	
	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	29.4	
	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		
	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	766	
	いちご			いちご		34.8	

※ 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＜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	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				
(木)	21	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			622	
	しろみざかなとレバーのチリソースあえ	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			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	801		
	わふうたまねぎドレッシング				スープストック がらスープ しお こしょう ワイン	36.6		
	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				
(金)	22	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ようゆで焼きました。					641	
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			27.9		
	ニジマスのバターじゃようゆやき	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 ギョーしょう			
	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 こんにやく	しょうゆ みりん わふうだし	33.2		
(月)	25	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		624		
	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 とんし(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	19.5		
	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		
(火)	26	～ 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	
	おちやしよくパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう	ちゃ		25.2		
	しろみざかなのおちやフライ	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	845		
	こまつなのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりにく ギョウにゅう	こまつな たまねぎ にんじん まいたけ とうもろこし	ホワイトウ しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	30.2		
(水)	27	～ 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	
	うなぎちらしずし ギョウにゅう	こめ さとう	こおりどうふ うなぎ ギョウにゅう	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	27.3		
	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		
	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	33.1		
	メロン			メロン				
(木)	28	～ 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	
	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			27.5		
	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 イタリアンドレッシング			ブロッコリー キャベツ パプリカ	ドレッシング			
	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら	ギョウにく	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	866		
(金)	29	～ 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	
	しらすとえだまめのごはん ギョウにゅう	こめ	しらすぼし ギョウにゅう	えだまめ	しょうゆ 酒 しお	29.4		
	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		
	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	35.1		
	みかん			みかん				

お雑煮(どうに)

豆知識



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(もち)は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。

