



令和2年度 2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			
1 (月)	～行事食：節分献立～ 節分にちなんで、いわしと節分豆を献立に取り入れました。						坂部小
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		みりん しょうゆ しお	677	
	いわしのうめに	さとう でんぶん	いわし	うめ	しょうゆ みりん す しょうゆ しお かつおだし	29.2	
	ごぼうサラダ	さとう あぶら さとう	たまご	ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す しょうゆ しお かつおだし	828	
	さつまじる	さつまいも	とりこく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ えのきたけ	にぼしだし さばだし	34.3	
せつぶんまめ	さとう みずあめ	だいず あおさ		しょうゆ			
2 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			708	榛原中
	やさいたっぷりミートソース	あぶら さとう	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマト にんにく	ケチャップ ハヤシルウ こしょう トマトピューレ ワイン ソース しお デミグラスソース がらスープ しょうゆ ベシマルソース パセリ	26.0	
	キャラメルポテト	あぶら グラニューとう さつまいも バター				865	
	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 とうもろこし パプリカ	しお ドレッシング	31.5	
3 (水)	～日本味めぐり給食の日(神奈川県)～ 「けんちん汁」は豆腐や野菜を使った汁物で、神奈川県にある建長寺が由来となった料理です。						榛原中
	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ		しお	640	
	とりそぼろいりたまごやき	たまご さとう あぶら でんぶん	とりこく 	しょうが	しょうゆ みりん 酒 す かつおだし しお こんぶだし	25.9	
	だいこんのそぼろに	あぶら でんぶん さとう	ぶたにく 	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	みりん しょうゆ 酒 しお わふうだし	789	
	けんちんじる	ごまあぶら でんぶん さといも	とうふ あぶらあげ	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ れんこん	しょうゆ みりん こんぶだし かつおだし しお	30.5	
4 (木)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			669	
	フランクフルト	さとう	ぶたにく		ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	27.0	
	ジャーマンポテト	あぶら じゃがいも	ベーコン	たまねぎ	しお こしょう	863	
	とうにゅういりポタージュ	あぶら クリーム	とうにゅう ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	ベシマルソース コンソメ しお こしょう がらスープ	34.0	
5 (金)	～隣岡田小学校リクエスト給食～ 色々な種類の野菜を使って栄養バランスのよい献立を考えてくれました。						
	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			627	
	とんかつ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ぶたにく		しお	24.4	
	キャベツサラダ	あぶら ごま さとう		キャベツ きゅうり こまつな パプリカ	しょうゆ す		
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	とりこく 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	しょうゆ コンソメ しお こしょう	807	
りんご			りんご		29.7		
8 (月)	～細江小学校リクエスト給食～ 体が温まるようにキムチ鍋を取り入れて、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			660	
	コロッケ	あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん		にんじん たまねぎ とうもろこし いんげん	しお	20.9	
	きゅうりとだいこんのひたひた 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	しょうゆ す とうがらし	802	
	キムチなべ	あぶら	ぶたにく とうふ	キムチ にんじん しろねぎ はくさい しめじ にら しょうが にんにく	ちゅうかスープ しょうゆ しお がらスープ キムチのもと	24.3	
いちごのデザート	さとう		いちご				
9 (火)	ミルクいりふたつおとりパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			713	榛原中
	とりこくとレパールのケチャップあえ	あぶら でんぶん さとう	とりこく とりレパール 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	27.8	
	いそべポテト	じゃがいも 	あおのり		しお こしょう	928	
	こまつなのクリームスープ	あぶら	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ こまつな にんじん エリンギ とうもろこし	スープストック しお こしょう ワイン がらスープ ホウイトルウ	35.0	
デコボン			デコボン				
10 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			712	
	さばのしおこうじやき		さば		しお みりん 酒かす こめこうじ	31.2	
	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	す しお しょうゆ	881	
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりこく なた 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	37.1	
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			722	榛原中
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ			29.9	
	さつまいもサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		きゅうり キャベツ とうもろこし	しお こしょう	876	
	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん しろねぎ こんにやく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	35.1	
チョコデザート	グラニューとう でんぶん	とうにゅう			ココアパウダー		
15 (月)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って竹輪のお茶揚げを作りました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			657	
	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		25.7	
	もやしサラダ	ごまあぶら さとう		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	825	
	はくさいのうまに 	ごまあぶら でんぶん マロニー さとう	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しろねぎ しょうが	オイスターソース ちゅうかスープ しお しょうゆ 酒 こしょう	31.6	



令和2年度 2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			
(火)	ツイストパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			685	小学校 中学校
	ハンバーグのオニオンソース	でんぶん さとう あぶら	ぶたにく とりにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん しお	29.9	
	ビーフソテー	ビーフ あぶら	ベーコン	にんじん キャベツ ビーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう	898	
	だいずとウインナーのトマトに	あぶら クリーム さとう じゃがいも	とりにく ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ケチャップ ソース ワイン スープストック しお こしょう	38.2	
(水)	キムチチャーハン ギョウにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギョウにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ なら キムチ	しょうゆ しお 酒 こしょう ちゅうかスープ	617	789
	ハムチーズフライ	あぶら パンこ こむぎこ さとう	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	しお	22.7	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	スープストック しょうゆ しお こしょう がらスープ	28.0	
(木)	ネーブル			ネーブル			816
	げんまいいりせわりパン ギョウにゅう	パン げんまい	ギョウにゅう			627	
	トマトポークチャップ	オリーブオイル でんぶん さとう	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	酒 ケチャップ ソース しお こしょう スープストック	29.5	
	ブロッコリーのしおゆで マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー	しお	816	
(金)	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	36.7	~アースランチ~ 牧之原市で開催された「アースランチフェスティバル」で大賞を受賞した勝間田小学校の児童が考えた献立です。
	さつまいもごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ さつまいも	ギョウにゅう		酒 しお	662	
	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 オレガノ バジル	しお こしょう ワイン	27.8	
	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	しょうゆ す	805	
(月)	ふるさとシチュー(おちあスティック)	あぶら じゃがいも	ベーコン ギョウにゅう チーズ	たまねぎ にんじん かぶ だいこん とうもろこし こまつな ちゃ	ベジマルソース スープストック ワイン しお こしょう がらスープ	32.3	~ふじっぴー給食~ 黒はんぺんや小松菜、もやし、レタスなど静岡県の食材をたくさん使った献立です。
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			654	
	くろはんぺんフライ	あぶら パンこ でんぶん さとう	さば いわし		しお こしょう	24.0	
	こまつなともやしのサラダ	ごま さとう	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし	807	
(水)	レタスとにくだんごのスープ	でんぶん パンこ さとう	とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう がらスープ	28.2	709
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			30.1	
	とりそぼろごはんのぐ	さとう でんぶん あぶら	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょうゆ 酒 しお かつおだし		
	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 とうもろこし	しお こしょう	819	
(木)	みだくさんみそしる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにやく ごぼう はねぎ	さばだし にぼしだし みりん	34.6	~ふるさと給食の日「よし吉ランチ」~ 吉田漁港で水揚げされたしらすを干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。
	はるみみかん			はるみみかん			
	ナン ギョウにゅう	ナン	ギョウにゅう			626	
	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 にんにく しょうが	ソース カールウ チャツネ こしょう スープストック ワイン カレー	29.8	
(金)	だいずとじゃこのあげに	あぶら でんぶん さとう ごま	だいず ちりめんじゃこ		しょうゆ	823	川崎小 坂部小
	コルスローサラダ コルスロードレッシング			きゅうり キャベツ レタス とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	37.6	
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			654	
	ポークしゅうまい	でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお にぼしだし	25.8	
(土)	きりぼしだいこんのナムル	ごまあぶら ごま		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		832
	マーボー豆腐	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 にんじん たけのこ 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 酒 ちゅうかスープ オイスターソース	31.4	
	いちご			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。

※ 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。★★★

~ウイルスに負けない体づくりを!~

★まずはうがい、手洗い

外から家に帰った時や、食事の前には手洗いとうがいをし、「体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。」



★バランスの良い食事

疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていると、体の免疫力が弱くなってしまいます。普段からバランスのよい食事を心がけましょう。



★さらにパワーアップ!

免疫力を高めるには、特にビタミンAとビタミンCの栄養素を意識してとることがおすすめです。

