

令和3年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			
1	ごはん ぎゅうにゅう さばのみぞれに きゅうりたけのこのひたひた かつおぶし あつあげのちゅうかに いちご	こめ さとう でんぶん さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば かつおぶし あつあげ ぶたにく	だいこん きゅうり だいこん たけのこ はくさい にんじん しいたけ しょうが にんにく いちご	しょうゆ す こんぶだし しょうゆ す とうがらし 酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	655 27.7 826 34.2	
<p>～ 行事食 桃の節句献立 ～ 3月3日の桃の節句にちなんだ献立です。春を感じさせるメニューを考えました。</p>							
2	ちらしずし ぎゅうにゅう とりにくのてりやき なのはなイリポテトサラダ マヨネーズ かきたまじる ひなまつりデザート	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ でんぶん さとう あぶら みずあめ	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにく たまご かまぼこ わかめ とうにゅう	たけのこ しいたけ かんぴょう にんじん しょうが にんにく なのはな きゅうり とうもろこし たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう もも りんご	す しお しょうゆ わふうだし しょうゆ みりん 酒 しお こしょう しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	703 29.1 857 34.2	
3	しよくパン いちごジャム ぎゅうにゅう しろみざかなのさくさくフライ キャベツサラダ ビーフシチュー	パン みずあめ さとう あぶら コンプレーク パンこ こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぎゅうにく	いちご こまつな キャベツ もやし 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 す しょうゆ しお こしょう ワイン ソース デミグラスソース ハヤシル スープストック	695 29.5 842 35.1	
<p>～ 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」を米と一緒に炊き上げた「しらすごはん」です。</p>							
4	しらすごはん ぎゅうにゅう しんじゆだんご かふうあえ にくじゃが はるみみかん	こめ もちこめ パンこ でんぶん さとう こめ ごま ごまあぶら さとう マロニー じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたにく とりにく ぶたにく ぶたにく	たまねぎ しょうが こまつな もやし とうもろこし にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ はるみみかん	しょうゆ 酒 しお しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお す しょうゆ 酒 わふうだし	685 24.9 841 29.5	
5	こめこいりバーガーパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース かいそうサラダ あおじそドレッシング はるキャベツのクリームスープ スライスチーズ	パン こめこ さとう でんぶん おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	ケチャップ デミグラスソース ワイン ソース しお チキソイ ドレッシング ホリトル しお こしょう スープストック がらスープ ワイン	687 30.7 913 39.3	住小
8	ごはん ぎゅうにゅう むしぎょうざ やさいのナムル マーボーだいこん	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん もちこめ さとう ごま ごまあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ なら ほうれんそう もやし にんじん だいこん たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	しお 酒 オイスターソース しょうゆ しょうゆ トウバンジャン ちゅうかスープ オイスターソース しょうゆ 酒	619 23.6 794 28.7	
<p>～ 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や切干大根の食材を使ったふるさとの味いっばいの給食です。</p>							
9	わかめごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんチーズおちゃフライ きりぼしだいこんのふくめに とんじる でこぼん	こめ さとう おおむぎあぶら あぶら パンこ でんぶん こむぎこ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう わかめ くろはんぺん チーズ とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ みそ	しお ちゃ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん たけのこ しめじ こんにやく ごぼう しろねぎ せとか	しお しお しょうゆ みりん 酒 わふうだし さばだし にぼしだし	668 27.7 820 32.5	
10	ミルクパン ぎゅうにゅう ベーコンエッグ ごぼうサラダ ごまドレッシング レタスとにくだんごのスープ	パン さとう マーガリン さとう でんぶん あぶら さとう ごま パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう たまご ベーコン とりにく ぶたにく	しょうゆ ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん レタス こまつな えのきたけ	しょうゆ かつおだし しお にぼしだし しょうゆ みりん ドレッシング がらスープ ちゅうかスープ しお こしょう 酒 しょうゆ	625 25.2 828 31.7	
<p>日本あじめぐり給食 ～ 奈良県 ～ 吉野のっぺは奈良春日大社若宮の「おん祭り」の時に食べる料理として受け継がれています。</p>							
11	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう とんかつ もみり よしのっぺ わらびもち	こめ さとう でんぶん あぶら パンこ でんぶん こむぎこ ごま さとう さといも でんぶん でんぶん さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし のり ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ きなこ	ちゃ きゅうり しょうが こんにやく にんじん だいこん はねぎ しめじ	しお しお しょうゆ す しお しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒	658 23.5 833 28.2	

※ 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

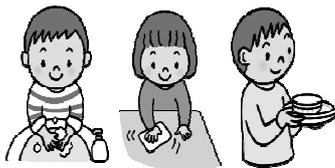
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			682	
	カレーなんばんつゆ	でんぶん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな しょうが にんにく	カレーウ カレ-こ しお みりん しょうゆ かつおだし	33.5	
	さわらとだいのあげに	でんぶん あぶら さとう	さわら だいず あおのり		しょうゆ 酒	804	
	もやしのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう		もやし きゅうり こまつな	しょうゆ しお す とうがらし	39.3	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			661	
	ぶたにくのキムチいため	ごまあぶら さとう	ぶたにく みそ	キムチ たまねぎ しろねぎ にら	しお こしょう しょうゆ 酒 みりん ちゅうかスープ オイスターソース	35.0	
	しおこんぶのそくせきづけ	ごま さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	しお しょうゆ こんぶだし	813	
	いり豆腐	さとう あぶら	とうふ とりにく なた たまご	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	41.0	
(火)	～ 行事食 卒業・進級お祝い献立 ～ 小学6年生、中学3年生の卒業と 小学2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 もちこめ あずき ごま でんぶん	ぎゅうにゅう		しお	708	
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ しお	26.9	
	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		
	すましじる	でんぶん	とうふ なた わかめ	にんじん えのきたけ みつば	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	852	
	おいわいデザート	みずあめ さとう こむぎこ	ホイップクリーム たまご	いちご レモン		31.5	
(水)	げんまいいりせわりパン ぎゅうにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			634	
	ドライカレー	こむぎこ あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ ビーマン レーズン にんにく しょうが	オールスパイス カレ-こ しお ソース ワイン	30.8	
	ブロッコリーサラダ たまねぎドレッシング			ブロッコリー パプリカ とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	827	
	ポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん	がらスープ ワイン スープストック しお こしょう	38.5	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			629	中小
	さけのみそマヨネーズやき	マヨネーズ(たまごなし)	さけ みそ	たまねぎ	みりん しお	30.6	住小
	れんこんのきんぴら	さとう ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし		吉中
	こまつなとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	772	
	きよみオレンジ			はまさきみかん		36.0	

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

食生活をふり返ってみよう!

この1年間の食生活をふり返り、きちんとできていたかどうか、確認して  
みましょう。できていなかったことは、これから心がけていきましょう。



手洗いや、食事の準備、後片付けをする  
ときは、きちんとできていたかな?



食事のマナーを守って食べていたかな?



食べ物のはたらきや、体によい食べ方を  
理解し、食べていたかな?



食べ物や食事に関わる人々に感謝して、  
食べていたかな?

★ 鶏肉のハーブ焼き ★

【材料】(4人分)

若鶏もも肉: 80g位の切身4枚

塩: 小さじ1/2 こしょう: 少々 おろしにんにく: 小さじ1/2 白ワイン: 小さじ2

刺ブオレ: 小さじ1/2 ドライバジル: 少々 ドライオレガノ: 少々

【作り方】

- ① 鶏肉は調味料に30分程漬け込み、下味をつける。
- ② 200度のオーブンまたはオーブントースターで鶏肉を焼く。または、油少々をひいたフライパンで焼く。

★ レタススープ ★

【材料】(4人分)

ベーコン: 40g 人参: 120g ｷﾞﾝｺﾞ菜: 60g 玉ねぎ: 80g 人参: 40g 卵: 1個

葉ねぎ: 20g ｷﾞﾝｺﾞ ｲﾝ: 小さじ1/2 しょうゆ: 小さじ1弱 塩: 小さじ1/2

こしょう: 少々 水: 2カップ

【作り方】

- ① ベーコン、人参、ｷﾞﾝｺﾞ菜は2cmくらいの短冊切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。卵は溶いておく。
- ② 鍋にベーコンを入れ、こしょうをふってかるく炒め、水を入れてにんじん、玉ねぎを煮る。沸騰してきたらアクをとり、ｷﾞﾝｺﾞ ｲﾝ、しょうゆ、塩を入れる。
- ③ ｷﾞﾝｺﾞ菜、人参を入れてから、とき卵を流し入れ、最後に葉ねぎを入れて仕上げる。

～会計年度任用職員を募集しています～

仕事内容: 小中学校の給食調理

勤務日時: 午前8時～午後4時まで

休日: 土曜、日曜、祝日

春休み 夏休み 冬休み (給食のない日)

募集人員: 若干名

一緒に給食を作ってみませんか?

是非、一度見学に来てください♪

問い合わせ先: 吉田榛原学校給食共同調理場

吉田町住吉1500-1

TEL 0548-32-1750