

令和3年3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		
		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		小学校 中学校	
1 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			661	細小 坂小
	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	
	いりどうふ	さとう あぶら	とうふ とりになく 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	
2 (火)	しょくパン いちごジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	ぎゅうにゅう	いちご		695	細小 勝小
	しろみぎかなのさくさくフライ	あぶら コーンフレーク パンこ こむぎこ でんぶん	あかうお		しお	29.5	
	キャベツサラダ	あぶら さとう		こまつな キャベツ もやし	す しょうゆ		
	ビーフシチュー	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう	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 ハヤシウ スープストック	842 35.1	
～ 行事食 桃の節句献立 ～ 3月3日の桃の節句にちなんで献立です。春を感じさせるメニューを考えました。							細小 榛中
3 (水)	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 しいたけ かんぴょう にんじん	す しお しょうゆ わふうだし	703	
	とりになくのとてりやき		とりになく	しょうが にんにく	しょうゆ みりん 酒	29.1	
	なのはないりポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		なのはな きゅうり とうもろこし	しお こしょう		
	かきたまじる	でんぶん	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	857	
4 (木)	ひなまつりデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう	もも りんご		34.2	榛中
	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	とりになく 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	別調味料 別調味料 しお みりん しょうゆ かつおだ	33.5	
	さわらとだいずのあげに もやしのちゅうかあえ	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう	さわら だいず あおのり		しょうゆ 酒 しょうゆ しお す とうがらし	804 39.3	
～ 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ぱい給食です。							
5 (金)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう おおむぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ		しお	668	
	くろはんぺんチーズおちゃフライ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	くろはんぺん チーズ	ちゃ	しお	27.7	
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶら さとう	とりになく さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし		
	とんじる でこぼん	さといも	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ しめじ こんにやく ごぼう しろねぎ せとか	さばだし にぼしだし	820 32.5	
8 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655	
	さばのみぞれに	さとう でんぶん	さば	だいこん	しょうゆ す こんぶだし	27.7	
	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		
	あつあげのちゅうかに いちご	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	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	酒 ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	826 34.2	
9 (火)	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			625	
	ベーコンエッグ	さとう でんぶん あぶら	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし しお にぼしだし	25.2	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう ごま		ごぼう きゅうり にんじん ほうれんそう	しょうゆ みりん ドレッシング	828	
	レタスとにくだんごのスープ	パンこ さとう でんぶん	とりになく ぶたにく	たまねぎ にんじん レタス ことまつな えのきたけ	がらスープ ちゅうかスープ しお こしょう 酒 しょうゆ	31.7	
～ 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。							
10 (水)	せきはん ごましお ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あずき ごま でんぶん	ぎゅうにゅう		しお	708	
	とりになくのからあげ	でんぶん あぶら	とりになく	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	なると とうふ 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	
11 (木)	おいおいデザート	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	
	こめこいりバーガーパン ぎゅうにゅう	パン こめこ	ぎゅうにゅう			687	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう でんぶん	ぶたにく とりになく	たまねぎ	ケチャップ デミグラスソース ワイン ソース しお チキンブイ	30.7	
	かいそうサラダ あおじそドレッシング		かいそう	きゅうり レタス	ドレッシング		
	はるキャベツのクリームスープ	おおむぎ あぶら	とりになく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	ホワイトル しお こしょう スープストック がらスープ ワ	913	
	スライスチーズ		チーズ			39.3	

※ 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。

令和3年3月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

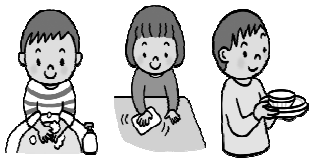
吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

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			
～ 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。							
(金)	しらすごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう しらすぼし		しょうゆ 酒 しお	685 24.9	川小 榛中
	しんじゅだんご	もちごめ パンこ でんぶん さとう こめ	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお こしょう		
	かふうあえ	ごま ごまあぶら さとう マロニー		こまつな もやし とうもろこし	しょうゆ しお す		
	にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし		
	はるみみかん			はるみみかん			
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。							
(月)	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり ちゃ		しお	658 23.5	
	とんかつ	あぶら パンこ でんぶん こむぎこ	ぶたにく		しお		
	もみうり	ごま さとう	わかめ	きゅうり しょうが	しょうゆ す しお		
	よしののっぺ	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	こんにやく にんじん だいこん はねぎ しめじ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし 酒		
	わらびもち	でんぶん さとう	きなこ				
(火)	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 30.8	
	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 カレー しお ソース ワイン		
	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		
(火)	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 さいいんげん	がらすープ ワイン スープストック しお こしょう	827 38.5	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			629 30.6	川小 細小 坂小
	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		
	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 こんにやく	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし		
	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		
	きよみオレンジ			はまさきみかん			

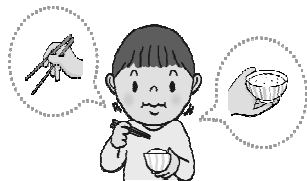
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

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、確認してみよう。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?

★ 鶏肉のハーフ焼き ★

【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

オリーブオイル: 小さじ1/2 ドライパプリカ: 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 レタス: 120g 人参: 60g 玉ねぎ: 80g 人参: 40g 卵: 1個

葉ねぎ: 20g しょうゆ: 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、レタス、人参は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、しょうゆ、塩を入れる。
- ③ 人参、葉ねぎを入れてから、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