



令和3年度 4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			
(金)	レタスチャーハン ギョウにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ギョウにゅう ベーコン	レタス にんじん はねぎ しょうが	酒 コンソメ しお こしょう	612	勝間田小 榛原中
	ハムフライ	あぶら こむぎこ でんぷん パンこ	ハム			27.0	
	やきそばいりやさいソテー	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ もやし こまつな パプリカ	やきそばのもと しお こしょう ソース	751	
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぷん	とりにく たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	スープストック しお こしょう がらスープ	32.8	
(月)	ごはん かつおごまふりかけ ギョウにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ	ギョウにゅう かつおぶし あおさ のり	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	663	
	あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ			34.4	
	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		
	いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なんと 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	811	
	セミノール			セミノール		40.4	
(火)	～よし吉ランチ～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」と吉田町で収穫されたレタスを使っています 					662	
	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 だしふんにゅう		しお こしょう ワイン バジル オレガノ	33.7	
	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			
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ オリーブオイル	ちりめんほし ベーコン	たまねぎ なのはな エリンギ にんじん にんにく	コンソメ 酒 しお こしょう	861	
(水)	レタスとにくだんごのスープ	でんぷん パンこ でんぷん	とりにく ぶたにく	レタス たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ	しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう がらスープ	41.3	
	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			706	
	ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう カレールウ チャツネ ソース ワイン しお スープストック	27.4	
	だいずとにぼしのあげに	でんぷん あぶら さとう ごま	だいず にぼし		しょうゆ	869	
(木)	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング	32.6	
	こくとうパン ギョウにゅう	パン こくとう	ギョウにゅう			621	
	ベーコンたまごやき	あぶら さとう でんぷん	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお	26.9	
	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	800	
(金)	とりにくのトマトにこみ	オリーブオイル じゃがいも さとう	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト グリンピース にんにく	ソース コンソメ しお こしょう ワイン ケチャップ	33.6	
	～入学進級のお祝い献立～ 赤飯とお祝いデザートでみなさんをお祝いした献立です。						
	せきはん ごましお ギョウにゅう	こめ もちごめ ごま でんぷん あずき	ギョウにゅう		しお	678	
	さわらのあまずあえ	あぶら さとう でんぷん	さわら	しろねぎ しょうが	しょうゆ す	27.4	
(月)	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	みりん わふうだし とうがらし しょうゆ		川崎小 勝間田小
	はるやさいのみそしる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ たけのこ なのはな	さばだし にぼしだし	833	
	おいおいデザート	さとう あぶら みずあめ	とうにゅう	いちご		32.6	
	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			663	
(火)	あげぎょうざ	ごまあぶら でんぷん こむぎこ さとう あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ	25.7	
	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	838	
	マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ たけのこ にんじん しろねぎ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース 酒 トウバンジャン	31.1	
	ツイストパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			684	
(水)	とりにくとレバーのトマトソースあえ	でんぷん あぶら バター さとう	とりにく だいず とりレバー	たまねぎ トマト エリンギ しょうが	ケチャップ トマトピューレ ワイン しょうゆ ソース	27.7	
	スパゲッティサラダ コールスロッドレッシング	スパゲッティ		きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	はるキャベツのクリームスープ	じゃがいも あぶら クリーム	ベーコン ギョウにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープストック しお こしょう	871	
	いちご			いちご		34.6	
(木)	わかめごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら	わかめ ギョウにゅう		しお	641	
	さわらのてりやき	さとう でんぷん	さわら		しょうゆ みりん しお	28.7	
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも あぶら でんぷん さとう	とりにく	にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	みりん 酒 しょうゆ しお わふうだし	795	
	とんじる		ぶたにく あつあげ みそ	だいこん たまねぎ えのきたけ ごぼう にんじん こんにゃく しろねぎ	さばだし にぼしだし	34.1	
(金)	ココアしょくパン ギョウにゅう	パン さとう マーガリン	ギョウにゅう		ココア	667	細江小
	あじひらきフライ	パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	あじ		しお こしょう	28.2	
	マカロニソテー	マカロニ あぶら	ベーコン チーズ	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう		
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりにく ウィナー	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらスープ	811	
(月)	カラマンダリン			カラマンダリン		34.0	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。



令和3年度 4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 は含まれ 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)	さくらごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ 酒 しお	626	細江小
	とうふステーキのにくみそあんかけ	でんぶん あぶら さとう	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	みりん 酒 しょうゆ トウバンジャン	26.7	
	やさいのたくあんあえ	ごま		たくあん キャベツ きゅうり しょうが	しお	791	
	ぶたにくとこんにやくのしょうがに	あぶら さとう	ぶたにく さつまあげ	こんにやく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	32.1	
～日本&世界の味めぐり給食(中国浙江省の料理)～ 静岡県の友好都市である浙江省の料理「トンポーロウ」を取り入れています。							
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			653	
	トンポーロウ	みずあめ さとう	ぶたにく		しょうゆ しお	24.9	
	ビーフソテー	ビーフン あぶら	ぶたにく	キャベツ にんじん もやし エリンギ ピーマン	コンソメ しょうゆ しお こしょう		
	トマトとたまごのスープ	でんぶん あぶら	たまご ベーコン	トマト たまねぎ チンゲンサイ しょうが	がらスープ スープストック しお こしょう しょうゆ	799	
	あんにんデザート	みずあめ さとう あんにんこ ショートニング	ぎゅうにゅう	もも りんご		29.8	
～チャーフィンランチ～ 竹輪のお茶揚げには、牧之原市で栽培されたお茶を使っています。							
(火)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			650	
	さんさいうどんつゆ	でんぶん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	たけのこ わらび しめじ なめこ たまねぎ にんじん しろねぎ しいたけ	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし	29.5	
	ちくわのおちゃあげ	あぶら でんぶん こむぎこ	ちくわ	ちや		811	
	たけのこサラダ	さとう ごま あぶら	たまご(卵黄)	たけのこ きゅうり にんじん	しょうゆ みりん す かつおだし しお	36.8	
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	
	キャベツいりしゅうまい	パンこ さとう でんぶん こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	しお こしょう	25.2	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり とうもろこし にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	795	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	ぶたにく あつあげ	キャベツ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく	酒 ちゅうかスープ しお こしょう しょうゆ	30.9	
(金)	たけのこごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	たけのこ えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし しお	709	坂部小 細江小
	とりにくのからあげ	あぶら でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	酒 しお こしょう	28.7	
	やさいのアーモンドあえ	さとう アーモンド		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	851	
	ヨーグルト	さとう	ヨーグルト かんてん			33.3	

※ 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。 ★★★



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。
今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。
どうぞよろしくお願い致します。

学校給食7つの目標

学校給食は学校教育活動の一環として行われています。学校で食育を行っていくための「生きた教材」として、給食時間だけでなく、授業などでも活用されています。また、「学校給食法」では「7つの目標」が定められています。

すこ
健康やかで丈夫な
体をつくろう！



自然の豊かな恵み、
いただく命に感謝しよう！



食事の大切さを知り、
よい食べ方を身に付けよう！



給食を通して、
社会をよく知ろう！



育てる人、運ぶ人、作る人…
みんなの力で食べられる。
「ありがとう」の心をもとう！



マナーを守り、
たすけあいで
楽しくなかよく！



未来に伝える
ふるさとや伝統の食！