

令和5年度 1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	小学校	
						エネルギーのもとになる食品	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと	パン さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー	604	
	トマトポークチャップ	さとう あぶら でんぶん	ぶたにく	たまねぎ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう 酒 スープストック	28.4	
	コールスローサラダ			きゃべつ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	779	
	コールスロードレッシング			こまつな にんじん もやし しいたけ しょうが	スープストック がらスープ しょうゆ しお こしょう	35.2	
	ビーフンスープ	ビーフン	とりにく				
～行事食：七草献立～ 1月7日は人日の節句「七草」です。この七草にちなんで、七草汁を献立に取り入れました。							
(木)	ごはん のりふりかけ 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	668	
	さけマヨネーズカツ	あぶら こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう パンこ	さけ	たまねぎ きゃべつ	しお	28.5	
	きんぴらごぼう	ごまあぶら さとう ごま	さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん わふうだし とうがらし	825	
	ななくさじ	こめ もちこめ でんぶん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん かぶ はくさい きょうな せり	しょうゆ しお かつおだし	33.4	
(金)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			616	
	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	27.7	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし きゅうり にんじん	す しお とうがらし しょうゆ	820	
	ミネストローネスープ		ウインナー だいず	きゃべつ たまねぎ にんじん トマト セロリ にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	34.5	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	
	あげぎょうざ	あぶら ラード さとう こむぎこ でんぶん	とりにく だいずこ	きゃべつ たまねぎ にんにく しょうが	しお しょうゆ	23.3	
	しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	きゃべつ きゅうり	しお しょうゆ す	805	
	マーボーだいこん	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	だいこん たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープ	27.9	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			671	
	だいずとにぼしのあげに	でんぶん あぶら さとう	だいず にぼし		しょうゆ	27.0	
	やさいのレモンじょうゆあえ	さとう		きゅうり きゃべつ もやし レモン	しょうゆ みりん	827	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリ しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう チャツネ カレールウ ソース ワイン スープストック しお	31.9	
(水)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			653	
	フランクフルト	さとう	フランクフルト		ケチャップ ソース ワイン	27.3	
	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 にんじん	しお こしょう	840	
	チンゲンサイとたまごのスープ	でんぶん	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	33.8	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621	
	あじナゲット	あぶら でんぶん さとう こむぎこ コーンフラワー	あじ すけとうだら	たまねぎ	しお みりん しょうゆ	24.6	
	いそかあえ		のり	きゃべつ もやし こまつな	しょうゆ みりん	796	
	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん こんにやく しょうが にんにく	しょうゆ 酒 スープストック	30.1	
(金)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			607	
	ハンバーグデミグラスソース	さとう あぶら じゃがいも でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	デミグラスソース ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン しお	27.0	
	かいそうサラダ オムレツドレッシング		かいそう	きゃべつ もやし	ドレッシング	803	
	はくさいのクリームシチュー	あぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう チーズ	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ	ホワイトルウ スープストック しお こしょう がらスープ	34.3	
～川崎小学校リクエスト給食～ お茶や大根など地域の産物を取り入れて、チャーフィンランチを考えてくれました。							
(月)	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ さとう	わかめ ぎゅうにゅう		しお	634	
	ちくわのおちゃあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ 		24.1	
	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	800	
	こまつなとくだんごのスープ	でんぶん みずあめ	ぶたにく とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな	しお しょうゆ 酒 こしょう ちゅうかスープ がらスープ	29.6	
～住吉小学校リクエスト給食～ 体が温まるようにすき焼きを取り入れて、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			690	
	さばしおこうじやき		さば		こうじ しお	26.9	
	ブロッコリーサラダ マヨネーズ	マヨネーズ		ブロッコリー きゃべつ とうもろこし	しお	884	
	すきやき	あぶら さとう	ぶたにく とうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにやく	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	33.6	
	りんご			りんご			

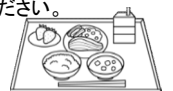
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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。 ★★★



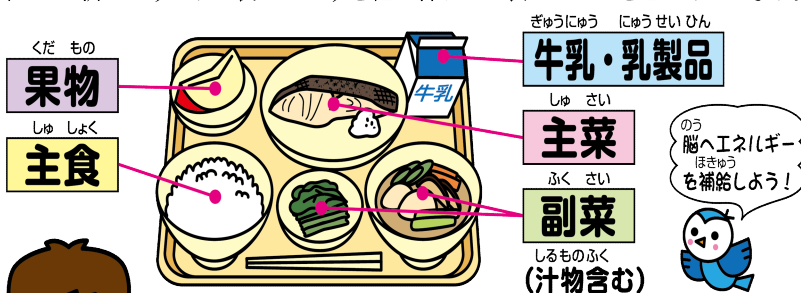
令和5年度 1月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

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)	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	たんぱく質(g)	
		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	
24 (水)	しょくパン メープルジャム ぎゅうにゅう とりにくのからあげ	パン みずあめ さとう	かんでん ぎゅうにゅう		メープルシロップ	651 31.3	
	スパゲッティソテー	スパゲッティ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん 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	798	
	レタスとベーコンのスープ	でんぶん	ベーコン	きやべつ レタス たまねぎ にんじん えのきたけ	しお こしょう がらスープ スープストック	37.1	
	～行事食：学校給食週間(郷土食献立)～静岡県の郷土料理「さくらごはん」「しずおかおでん」を取り入れました。						
25 (木)	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	643 28.7	
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス		
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり きやべつ しそ	しお うめず	800	
	しずおかおでん	じゃがいも さとう	ぶたにく さつまあげ くろはんぺん こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	わふうだし しょうゆ みりん	33.9	
～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使ってかき揚げを作りました。							
26 (金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう		しお	654 30.2	
	しらすのかきあげ	こむぎこ あぶら でんぶん	しらす だいず	にんじん たまねぎ はねぎ	よし吉 ランチ		
	きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん ほうれんそう もやし	しょうゆ す	805	
	ごもくうどんつゆ	でんぶん	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こまつな ねぶかねぎ しいたけ ごぼう	しょうゆ みりん しお わふうだし かつおだし	35.9	
29 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			683 26.8	
	ぶたにくのしょうがいため	さとう ごまあぶら あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが	酒 しょうゆ みりん		
	ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ		
	ワンタンスープ	こむぎこ	とりにく	チンゲンサイ きやべつ たまねぎ にんじん しいたけ	しょうゆ ガラスープ しお 酒 ちゅうかスープ こしょう	826 31.3	
	おちゃクリームだいふく	さとう しろいんげんまめ もちこ しょうしんこ あぶら みずあめ	クリーム だっしふんにゅう	ちゃ			
30 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627 26.1	
	ポークしゅうまい	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお		
	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	しょうゆ す しお	794	
	あつあげのちゅうかに	ごまあぶら さとう でんぶん	あつあげ ぶたにく	きやべつ 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 しょうゆ こしょう	31.8	
31 (水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			627 27.2	
	ツナオムレツ	さとう あぶら マヨネーズ	たまご まぐろ	たまねぎ	しお しょうゆ す		
	キャベツサラダ	ごま あぶら さとう		きやべつ こまつな とうもろこし	しょうゆ す		
	ハヤシシチュー	あぶら じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく セロリ	ケチャップ オールスパイス こしょう ハヤシルーク ソース しお デミグラスソース ワイン スープストック がらスープ	768 31.6	

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ご飯は粒のまま食べる
ので、ゆっくり消化・
吸収され、腹持ちがよ
く、安定して脳へエネ
ルギーを供給します。

