

令和5年度1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				
(水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			606		
	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	22.1		
	キャベツサラダ	ごま あぶら さとう		きゃべつ 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 ハヤシフレーク しお デミグラスソース スープストック がらスープ	767 26.9		
(木)	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		
～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。								
(金)	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 もちごめ でんぶん	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	だいこん かぶ ほうさい きょうな せり	しょうゆ しお かつおだし	33.4		
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			683		
	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	26.8		
	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 きゃべつ 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		
(火)	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				
	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		
(水)	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		
	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けに	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			
(木)	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 セロリー しょうが にんにく りんご	カレーこ こしょう チャツネ カレーウ ソース ワイン スープストック しお	827 31.9		
	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 ナムルドレッシング		かいそう	きゃべつ もやし	ドレッシング	803		
(金)	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。							
	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		
(月)	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		
	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		
(火)	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 ごんにやく しょうが にんにく	しょうゆ 酒 スープストック	30.1		
	しよくパン メーブルジャム ぎゅうにゅう	パン みずあめ さとう	かんてん ぎゅうにゅう		メーブルシロップ	651		
	とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが にんにく	酒 しょうゆ しお こしょう	31.3		
(水)	スパゲッティソー	スパゲッティ あぶら	ウインナー	たまねぎ にんじん ピーマン 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	きゃべつ レタス たまねぎ にんにく 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		

※ 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。 ★★★



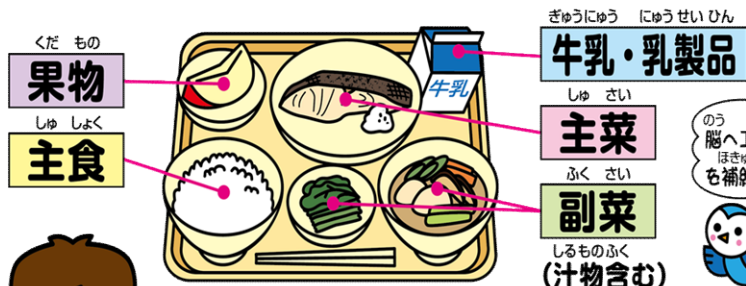
令和5年度1月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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				
	～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。							
(水)	24	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		
		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	884	
		りんご			りんご		33.6	
(木)	25	せわりパン ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと トマトポークチャップ	パン さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー	604	
			さとう あぶら でんぶ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン 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 コールスロートレッシング			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	
		ビーフンスープ	ビーフン	とりにく	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	
	～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。							
(金)	26	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	
		あつやきたまご	さとう あぶら でんぶ	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	28.7	
		ゆかりあえ	さとう		きゅうり きゃべつ 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 こんにやく	わふうだし しょうゆ みりん	33.9	
	29	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			627	
(月)		ポークしゅうまい	でんぶ さとう こむぎこ パン	ぶたにく	たまねぎ しょうが	しお	26.1	
		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	あつあげ ぶたにく	きゃべつ 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	
	～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。							
(火)	30	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			654	
		しらすのかきあげ	こむぎこ あぶら でんぶ	しらす だいず	にんじん たまねぎ はねぎ	しお よし吉 ランチ	30.2	
		きりぼしだいこんのごまずあえ	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	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	
	31	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			635	
(水)		あげぎょうざ	あぶら ラード さとう こむぎこ でんぶ	とりにく だいず	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		
		マーボーだいこん	ごまあぶら さとう でんぶ	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	805	
							27.9	

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と食べてから取りかかるとすすむ。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは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。

ごはん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。

