

令和5年度 2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			
<p>～行事食：節分献立～ 節分にちなんで、いわしと節分豆を献立に取り入れました。</p>							
(木)	1	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		697	
		いわしのかばやき	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	31.5	しょうゆ みりん 酒
		きんぴらごぼう	ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく 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
		さつまじる	さつまいも	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく えのきたけ ねぶかねぎ	862	さばだし にぼしだし
		せつぶんまめ		だいず		37.3	
(金)	2	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		621	
		とりにくのマーメレードやき	みずあめ さとう	とりにく	しょうが にんにく なつみかん オレンジ みかん	29.1	しお こしょう ワイン しょうゆ
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	803	しお こしょう ドレッシング
		コールスロードレッシング			たまねぎ にんじん セロリ トマト	35.7	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう
		ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん こんにやく にんにく		しお こしょう
(月)	5	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		646	
		あげぎょうざのあますあんかけ	ラード でんぶん こむぎこ あぶら さとう	とりにく だいずこ	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	21.1	しょうゆ しお す
		しおこんぶのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり こまつな	825	しお しょうゆ こんぶだし
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ	25.7	しょうゆ 酒 わふうだし
(火)	6	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		617	
		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	22.6	こしょう カレールウ しお チャツネ スープストック ソース ワイン カレーこ
		にたまご	さとう	たまご		768	みりん しお
		かいそうサラダ あおじもドレッシング		かいそう	キャベツ きゅうり	26.8	ドレッシング
<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干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。</p>							
(水)	7	せわりマーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン	ぎゅうにゅう		650	
		フランクフルト	さとう	フランクフルト		26.8	ケチャップ ソース ワイン
		じゃこいりやさいソテー	あぶら	ベーコン ちりめんぼし	こまつな もやし キャベツ	882	酒 コンソメ しお こしょう
		とりにくとやさいのスープ		とりにく	しいたけ ほうきい たけのこ にんじん ねぶかねぎ	33.9	コンソメ がらスープ しお
(木)	8	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		621	
		ぶたどんのぐ	さとう あぶら	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ こんにやく	27.2	しょうゆ 酒 わふうだし
		ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	772	しょうゆ
		ちゅうかふうコーンスープ	でんぶん	たまご とりにく なた	たまねぎ にんじん しいたけ とうもろこし チンゲンサイ	31.9	スープストック しょうゆ しお こしょう
(金)	9	こくとうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう		622	
		チキンナゲット	あぶら さとう こむぎこ でんぶん パンこ	とりにく たまご せらチン だいずこ だっしふんにゅう		30.5	しお チキンブイヨン
		やさしいサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり にんじん こまつな	838	しお こしょう ドレッシング
		チリコンカーン	あぶら	だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	39.8	ケチャップ ソース オレガノ リミックス ワイン こしょう しお
<p>～細江小学校リクエスト給食～ 人気のメニューを組み合わせ、栄養バランスのよい献立を考えてくれました。</p>							
(火)	13	ごはん	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう		681	
		はるまき	あぶら こむぎこ はるさめ でんぶん さとう こめこ	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	24.0	しょうゆ しお
		いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	863	しょうゆ
		マーボーどうふ	ごまあぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ねぶかねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ	28.6	トウバンジャン しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープ
(水)	14	せわりパン チョコレートクリーム ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう れんにゅう かんてん		605	
		ホキバジルソースやき		ホキ		30.2	しょうゆ バジル
		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 パセリ エリンギ	782	ケチャップ トマトピューレ ソース コンソメ しお こしょう
		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 にんじん こまつな えのきたけ	37.3	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう

※ 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 2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) 小学校 中学校	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			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			647	
	ハンバーグ	さとう でんぶん あぶら じゃがいも	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース ワイン しお	25.5	
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお こしょう	812	
	ほうれんそうとたまごのスープ	でんぶん	とりにく たまご	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	30.8	
～日本味めぐり給食の日(香川県)～ 香川県の郷土料理である「しっぽくうどん」を取り入れました。							
(金)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			611	
	しっぽくうどんつゆ	さといも でんぶん	とりにく あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん ねぶかねぎ	みりん 酒 しお しょうゆ かつおだし にぼしだし	31.9	
	ちくわのいそべあげ	あぶら こむぎこ でんぶん	ちくわ あおのり				
	ブロッコリーのおひたし かつおぶし	さとう	かつおぶし	ブロッコリー キャベツ	しょうゆ	765	
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ゼラチン かんでん			39.4	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650	
	とうふステーキそぼろみそあん	さとう でんぶん あぶら	とりにく とうにゅう みそ	しょうが	しょうゆ 酒	27.6	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら ごま		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ す	818	
	かんとうに	じゃがいも さとう	ぶたにく あつあげ こんぶ さつまあげ うずらたまご	だいこん こんにやく にんじん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	33.0	
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産の茶を使って、とりにくのお茶揚げを作りました。							
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			652	
	とりにくのお茶あげ	こむぎこ でんぶん あぶら	とりにく	ちゃ にんにく	ワイン しお こしょう	28.1	
	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 えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	808	
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	しお こしょう しょうゆ がらスープ ちゅうかスープ	32.6	
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			605	中央小
	キャベツいりメンチカツ	あぶら パンこ でんぶん さとう こむぎこ	ぶたにく とりにく	キャベツ	しお しょうゆ	24.5	
	やさいとベーコンのソテー	あぶら	ベーコン	こまつな もやし にんじん	しお こしょう コンソメ	819	
	かぶのポトフ	じゃがいも	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ チンゲンサイ にんじん	スープストック がらスープ ワイン しお こしょう	31.4	
～ふじっぴー給食～ 吉田町・牧之原市で作られているレタスをはじめ、さばなど静岡県の食材をたくさん使った献立です。							
(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 さけ しお	618	
	さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ カレーこ	27.9	
	きりほしだいこんのごまずあえ	ごま さとう		きりほしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す		
	レタスのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	レタス たまねぎ にんじん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	766	
	ネーブル			ネーブル		32.6	
(月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626	
	カマスフライ	パンこ こむぎこ あぶら	カマス		しお	24.7	
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり キャベツ しそ	しお うめず	781	
	はくさいのうまに	ごまあぶら さとう でんぶん マロニー	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 ちゅうかスープ しお こしょう	29.4	
(火)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621	
	ブルコギ	さとう ごまあぶら	ぶたにく みそ	にんにく しょうが ねぶかねぎ たまねぎ りんご	しょうゆ トウバンジャン	28.5	
	やさいのナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	772	
	みだくさんじる		とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	33.3	
(水)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			667	
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレバー だいず	しょうが たまねぎ レモン	しょうゆ す カレーこ 酒	29.7	
	マカロニサラダ マヨネーズ	マカロニ マヨネーズ		キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう	859	
	チンゲンサイのクリームスープ	あぶら おおむぎ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ 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 ワイン	36.9	
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			616	
	あつやきたまご	あぶら さとう	たまご		す しょうゆ こんぶだし しお	26.0	
	もやしサラダ	さとう ごまあぶら		もやし こまつな にんじん	しょうゆ す しお とうがらし	765	
	ぶたにくとだいこんのいために	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく あつあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにやく	しょうゆ 酒 スープストック	30.7	