

令和5年度 2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					
(木)	1	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			621		
	とりにくのマーマレードやき	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	しお こしょう ワイン しょうゆ	29.1			
	コールスローサラダ コールスロートレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	803			
	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 セロリ トマト にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	35.7			
～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。									
(金)	2	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう 			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	しょうゆ みりん 酒	31.5			
	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 こんにゃく えのきたけ ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	862			
せつぶんまめ		だいず				37.3			
(月)	5	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			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 こんにゃく	しょうゆ 酒 わふうだし	27.2			
	ごまあえ	ごま さとう		ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	772			
	ちゅうかふうコンソメスープ	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	スープストック しょうゆ しお こしょう	31.9			
～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干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。									
(火)	6	せわりマーガリンパン ギョウにゅう	パン マーガリン	ギョウにゅう			650		
	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	26.8			
	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	酒 コンソメ しお こしょう	882			
	とりにくとやさいのスープ		とりにく	しいたけ ほうさい たけのこ にんじん ねぶかねぎ	コンソメ がらスープ しお	33.9			
(水)	7	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			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	こしょう カレーパウダー しお チャツネ スープストック ソース ワイン カレーコ	22.6			
	にたまご	さとう	たまご		みりん しお	768			
	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	26.8			
(木)	8	こくとうパン ギョウにゅう	パン こくとう	ギョウにゅう			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 ゼラチン だいずこ だっしふんにゅう		しお チキンブイヨン	30.5			
	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	しお こしょう ドレッシング	838			
	チリコンカン	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	ケチャップ ソース オレガノ チリミックス ワイン こしょう しお	39.8			
(金)	9	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう			646		
	あげぎょうざのあまずあんかけ	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	しょうゆ しお す	21.1			
	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	しお しょうゆ こんぶだし	825			
	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 こんにゃく えだまめ	しょうゆ 酒 わふうだし	25.7			
(火)	13	せわりパン チョコレートクリーム ギョウにゅう	パン さとう	ギョウにゅう れんにゅう かんてん		カカオ	605		
	ホキバジルソースやき		ホキ		しょうゆ バジル	30.2			
	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	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	782			
	こまつなとにくだんごのスープ	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	がらスープ ちゅうかスープ しょうゆ 酒 しお こしょう	37.3			
～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。									
(水)	14	ごはん	こめ おおむぎ	ギョウにゅう			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	しょうゆ しお	24.0			
	いそかあえ		のり	キャベツ ほうれんそう もやし	しょうゆ	863			
	マーボー豆腐	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	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	28.6			

※ 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＜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			
	～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。						
15 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう	チャーフィン ランチ		621	川崎小
	とりにくのおちゃあげ	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	30.5	
	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	809	
	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	37.3	
16 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			621	川崎小
	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	こんにゃく 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	
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			626	川崎小
	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	
20 (火)	バーガーパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			616	川崎小
	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	27.9	
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお こしょう	810	
	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		しょうゆ コンソメ しお こしょう	35.4	
～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。							
21 (水)	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	川崎小 坂部小
	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 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	
22 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			605	川崎小 坂部小
	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	
26 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			650	川崎小
	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 こんにゃく にんじん	しょうゆ みりん 酒 わふうだし	33.0	
～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。							
27 (火)	うどん ぎゅうにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			611	川崎小
	しっぽくうどんつゆ	さとも 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			765	
	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	39.4	
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう ゼラチン かんてん				
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			616	川崎小
	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 こんにゃく	しょうゆ 酒 スープストック	30.7	
29 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			667	細江小
	とりにくとレパールのマリネ	でんぶん あぶら さとう	とりにく とりレパー 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	