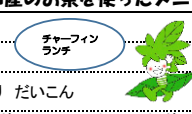


令和5年度3月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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			
1 (金)	～桃の節句献立～ ひな祭りにちなんだ献立です。						
	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	601	細江小
	えびしゅうまい	パンこ でんぶん こむぎこ みずあめ さとう	えび たら	たまねぎ	しお ほたてだし	23.6	
	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		
	かきたまじる	でんぶん	とりにく とうふ たまご	たまねぎ ほうれんそう えのきたけ	しょうゆ しお かつおだし こんぶだし	764	
ひなあられ	もちごめ さとう	のり		しょうゆ	28.8		
4 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			655	細江小
	あげぎょうざ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお	23.5	
	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	830	
	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	キャベツ 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 しょうゆ しお こしょう	28.2	
5 (火)	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	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	24.9	
	ごぼうサラダ	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	801	
	マセドアンスープ	マカロニ じゃがいも	ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ	しょうゆ コンソメ しお こしょう	31.6	
6 (水)	～自強小リクエストメニュー～ 旬の食材を取り入れ、体のあたたまる献立を考えてくれました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651	川崎小
	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 しょうゆ しお こしょう	31.2	
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり キャベツ しそ	うめず	806	
	とんじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	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	36.5	
7 (木)	ミルクパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			657	
	あじナゲット	あぶら でんぶん さとう コーンフラワー こむぎこ	あじ すけとうだら	たまねぎ	しお みりん かつおだし こしょう しょうゆ	32.7	
	キャベツサラダ	ごま さとう あぶら		キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ す	895	
	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 にんにく パセリ	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	43.5	
8 (金)	～行事食 卒業・進級お祝い献立～ 小学6年生、中学3年生の卒業と小学2年生から中学2年生までの進級をお祝いした献立です。						
	ちらしずし ぎゅうにゅう	こめ さとう	ぎゅうにゅう こうりどうふ	たけのこ しいたけ にんじん	す しお しょうゆ わふうだし	631	
	かますフライ	あぶら パンこ こむぎこ	かます		しお	21.7	
	ブロッコリーサラダ			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	しお ドレッシング	789	
	イタリアンドレッシング				しょうゆ スープストック しお こしょう がらスープ	26.1	
はるさめスープ	はるさめ でんぶん	とりにく なた	たまねぎ こまつな しょうが				
いちご			いちご				
11 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			654	
	チキンカレー	じゃがいも あぶら	とりにく 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 しょうゆ しょうゆ チャップ ソース スープストック	24.4	
	にくだんごのあまずあんかけ	さとう でんぶん パンこ あぶら	とりにく たまご	たまねぎ	しょうゆ す しお	837	
	こまつなともやしのサラダ	さとう ごま	のり	もやし こまつな にんじん	しょうゆ す わふうだし	30.5	
12 (火)	せわりパン ぎゅうにゅう	パン さとう	ぎゅうにゅう		コーヒー	626	
	コーヒーぎゅうにゅうのもと	オリーブオイル さとう	ぶたにく	たまねぎ ビーマン トマト にんにく	酒 ケチャップ ソース しお スープストック こしょう	27.4	
	トマトポークチャップ	でんぶん		キャベツ にんじん	しお こしょう	804	
	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ		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	34.1	
13 (水)	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」勝間田小リクエストメニュー～ 牧之原市産のお茶を使ったメニューを考えてくれました。						
	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			651	
	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 		28.0	
	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	817	
	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 しいたけ にんにく しょうが	トウバンジャン オイスターソース しょうゆ 酒 ちゅうかスープ	34.5	
14 (木)	～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たスパゲッティを取り入れました。						
	マーガリンパン ぎゅうにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう			632	細江小
	チーズオムレツ	でんぶん あぶら さとう	たまご チーズ	よし吉 	す しお	24.6	
	しらすいりスパゲッティ	スパゲッティ あぶら	ベーコン しらす	たまねぎ にんにく パセリ	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 ワイン	869	
ポトフ	じゃがいも	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ	スープストック しお こしょう がらスープ ワイン	31.8		
15 (金)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			691	川崎小 坂部小
	ミートソース	さとう あぶら	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく りんご	ケチャップ トマトピューレ こしょう ハヤシラ デミグラスソース ソース コンソメ	24.4	
	さつまいもとだいずのあげに コールスローサラダ	さつまいも でんぶん あぶら さとう	だいず		しょうゆ	841	
	コールスロードレッシング			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	29.2	

※ 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。 ★★★

