



# 令和7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<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みま<br>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          | 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   |  | 中学校                         |   |
| 9<br><br>(金)  | げんまいいりバーガーパン<br>ぎゅうにゅう                | パン げんまい さとう            | ぎゅうにゅう                      |   |  | 592                         |    |
|   | ハムチーズフライ                              | さとう パンこ こむぎこ<br>でんぶん 油 | ぶたにく とりにく チーズ               | たまねぎ  | 塩  | 22.2                        |   |
|   | コールスローサラダ<br>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  | 塩 こしょう<br>ドレッシング   | 819                         |   |
|   | マセドアンスープ                              | じゃがいも マカロニ             | とりにく                        | たまねぎ にんじん チンゲンサイ  | しょうゆ コンソメ 塩<br>こしょう  | 28.9                        |   |
|   | ～行事食：七草献立～ 春の七草が入った七草汁で、1年の健康を願いましょう。 |                        |                             |   |  |                             |   |
| 13<br><br>(火)   | ごはん ぎゅうにゅう                            | こめ                     | ぎゅうにゅう                      |   |                 | 590                         |   |
|   | とうふステーキそぼろあんかけ                        | でんぶん 油 さとう             | とうにゅう とりにく                  | しょうが  | しょうゆ 酒   | 24.1                        |   |
|   | きんぴらごぼう                               | 油 さとう                  | 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<br>とうがらし  | 744                         |   |
|   | ななくさじる                                | こめ もちこめ でんぶん           | ぶたにく かまぼこ<br>あぶらあげ          | だいこん はくさい かぶ  | しょうゆ 塩 かつおだし   | 28.8                        |   |
| ～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干してつくる「ちりめんじゃこ」を使っています。 |                                       |                        |                             |   |  |                             |   |
| 14<br><br>(水)   | ロールパン ぎゅうにゅう                          | パン                     | ぎゅうにゅう                      |   |  | 644                         |   |
|   | しろみじかなフライ                             | パンこ でんぶん こむぎこ<br>油     | たら                          |  よし吉<br>ランチ | 塩 こしょう   | 29.8                        |   |
|   | しらすいりスパゲッティ                           | スパゲッティ<br>オリーブオイル      | ベーコン しらすぼし                  | たまねぎ ほうれんそう<br>にんじん にんにく  | コンソメ 塩 こしょう 酒  | 829                         |   |
|   | こまつなのクリームスープ                          | 油                      | とりにく ウインナー<br>ぎゅうにゅう チーズ    | たまねぎ こまつな にんじん<br>とうもろこし  | ホワイトルウ がらスープ<br>スープストック 塩 こしょう<br>ワイン  | 36.9                        |   |
| 15<br><br>(木)   | ごはん ぎゅうにゅう                            | こめ                     | ぎゅうにゅう                      |   |                 | 602                         |   |
|   | あつやきたまご                               | さとう 油 でんぶん             | たまご                         |   | す みりん しょうゆ<br>かつおだし  | 23.5                        |   |
|   | やさいのレモンじょうゆあえ                         | さとう                    |                             | ほうれんそう キャベツ もやし<br>レモン  | しょうゆ みりん   | 748                         |   |
|   | はくさいのうまに                              | はるさめ 油 さとう<br>でんぶん     | ぶたにく あつあげ                   | はくさい たまねぎ にんじん<br>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<br>中華スープ 酒 塩<br>こしょう   | 27.9                        |   |
| 16<br><br>(金)   | せわりパン ぎゅうにゅう                          | パン                     | ぎゅうにゅう                      |   |  | 617                         |   |
|   | 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  | 24.8                        |   |
|   | マカロニサラダ マヨネーズ                         | マカロニ                   |                             | きゅうり にんじん とうもろこし  | 塩 こしょう マヨネーズ   | 810                         |   |
|   | やさいとにくだんごのスープ                         | でんぶん 油                 | ぶたにく とりにく                   | キャベツ たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう  | しょうゆ 酒 中華スープ<br>がらスープ 塩 こしょう   | 31.2                        |   |
| 19<br><br>(月)   | ごはん ぎゅうにゅう                            | こめ                     | ぎゅうにゅう                      |   |  | 648                         |   |
|   | ポークカレー                                | じゃがいも 油                | ぶたにく チーズ                    | たまねぎ にんじん セロリー<br>トマト しょうが にんにく りんご   | カレールウ チャツネ 塩<br>ソース ワイン カレーこ<br>スープストック こしょう   | 23.2                        |   |
|   | あじナゲット                                | さとう 油 でんぶん<br>こむぎこ     | あじ いとよりだい<br>きんとときだい すけそうだら | たまねぎ  | しょうゆ 塩 ポークエキス  | 827                         |   |
|   | 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   | しょうゆ 塩   | 28.5                        |   |
| 20<br><br>(火)   | ごはん ぎゅうにゅう                            | こめ                     | ぎゅうにゅう                      |   |  | 587                         |   |
|   | さばのてりやき                               |                        | さば                          |   | しょうゆ みりん   | 27.5                        |   |
|   | ごまあえ                                  | さとう ごま                 |                             | ほうれんそう キャベツ もやし   | しょうゆ   | 727                         |   |
|   | だいこんのみそしる                             | さいとも                   | とうふ あぶらあげ みそ                | だいこん にんじん ねぶかねぎ   | さばだし にぼしだし   | 32.3                        |   |
| ～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鶏肉の緑茶風味焼きを作りました。         |                                       |                        |                             |   |  |                             |   |
| 21<br><br>(水)   | ミルクパン ぎゅうにゅう                          | パン マーガリン さとう           | ぎゅうにゅう                      |   |  チャーフィン<br>ランチ | 617                         |   |
|   | とりにくのりよくちやふうみやき                       | オリーブオイル                | とりにく                        |  ちゃ にんにく   | 塩 こしょう ワイン   | 27.5                        |   |
|   | ブロッコリーサラダ<br>あおじそドレッシング               |                        |                             | ブロッコリー こまつな<br>とうもろこし   | 塩 ドレッシング   | 820                         |   |
|   | ミネストローネスープ                            | オリーブオイル さとう            | ウインナー だいず                   | キャベツ たまねぎ にんじん<br>トマト セロリー にんにく   | ケチャップ コンソメ 塩<br>がらスープ ワイン こしょう   | 34.8                        |   |
| ～日本味めぐり給食の日(東海地方)～ とんかつに味噌だれをかけた、味噌かつは愛知県の郷土料理です。         |                                       |                        |                             |   |  |                             |   |
| 22<br><br>(木)   | ごはん ぎゅうにゅう                            | こめ                     | ぎゅうにゅう                      |   |  | 633                         |  |
|   | みそかつ                                  | パンこ でんぶん 油<br>みずあめ さとう | ぶたにく みそ                     |   | しょうゆ みりん ソース   | 24.6                        |   |
|   | いそかあえ                                 |                        | のり                          | キャベツ ほうれんそう もやし   | しょうゆ   | 815                         |   |
|   | だいこんとさいものそぼろに                         | さいとも さとう<br>油 でんぶん     | とりにく あつあげ                   | だいこん にんじん こんにゃく<br>さやいんげん   | しょうゆ 酒 みりん<br>がらスープ 和風だし   | 30.4                        |   |

※ 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7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<br>(Kcal)<br>たんぱく質(g) | 欠食校<br>(学年欠食<br>は含みま<br>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   |   |                             |   |
| 23<br><br>(金)  | ソフトめん ギョウにゅう            | ソフトめん               | ギョウにゅう            |   |   | 690<br>25.9                 |   |
|  | ミートソース                  | 油 さとう               | ぶたにく チーズ          | たまねぎ にんじん セロリー<br>マッシュルーム にんにく  | ハヤシルウ トマトピューレ<br>デミグラスソース ソース<br>ベシャメルソース こしょう<br>ケチャップ |                             |   |
|  | さつまいもとだいずのあげに           | さつまいも でんぶん<br>油 さとう | だいず               |   | しょうゆ  | 840<br>31.1                 |   |
|  | カラフルサラダ<br>イタリアンドレッシング  |                     |                   | キャベツ きゅうり とうもろこし  | 塩 こしょう<br>ドレッシング  |                             |   |
| ～榛原中学校リクエスト給食～ 具だくさんの豚汁や、唐揚げなどみんなが好きなメニューを考えてくれました。          |                         |                     |                   |   |   |                             |   |
| 26<br><br>(月)  | ごはん ギョウにゅう              | こめ                  | ギョウにゅう            |   |   | 637<br>26.6                 |   |
|  | とりにくのからあげ               | でんぶん 油              | とりにく              | にんにく しょうが<br> | 酒 塩 こしょう  | 787<br>30.9                 |   |
|  | きゅうりとだいこんのひたひた<br>かつおぶし | さとう ごま油             | かつおぶし             | きゅうり だいこん   | しょうゆ す とうがらし  |                             |   |
|  | とんじる                    | さといも                | ぶたにく とうふ みそ       | たまねぎ にんじん こんにゃく   | さばだし にぼしだし  |                             |   |
| 27<br><br>(火)  | ごはん ギョウにゅう              | こめ                  | ギョウにゅう            |   |   | 597<br>28.3                 |   |
|  | さばのみそに                  | さとう                 | さば みそ             |   | しろだし  | 736<br>32.9                 |   |
|  | ひじきのいためもの               | 油 さとう               | とりにく だいず ひじき      | にんじん こんにゃく<br>さやいんげん  | しょうゆ みりん<br>和風だし  |                             |   |
|  | にゅうめん                   | そうめん                | ぶたにく なんと          | たまねぎ にんじん こまつな  | しょうゆ 塩 みりん<br>こんぶだし かつおだし                               |                             |   |
| 28<br><br>(水)  | 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            |   |   | 628<br>25.7                 |  |
|  | ツナオムレツ                  | でんぶん さとう 油          | たまご まぐろ           |   | 塩   | 846<br>31.7                 |   |
|  | ほうれんそうサラダ               | 油 さとう               |                   | ほうれんそう キャベツ<br>とうもろこし   | しょうゆ す  |                             |   |
|  | ふゆやさいのポトフ               | じゃがいも               | とりにく ウインナー        | かぶ たまねぎ にんじん<br>れんこん チンゲンサイ   | スープストック がらスープ<br>塩 こしょう ワイン                             |                             |   |
| ～中央小学校リクエスト給食～ 献立作成のポイントは、「ごほうを汁物に入れて、みんなに「おいしい」と思ってもらおう」です。 |                         |                     |                   |   |   |                             |   |
| 29<br><br>(木)  | うめごはん ギョウにゅう            | こめ でんぶん さとう         | ギョウにゅう            | うめ  | 塩   | 631<br>24.5                 |   |
|  | いかフライ                   | パンこ こむぎこ 油          | いか                |   | 塩   | 783<br>28.9                 |   |
|  | かいそうサラダ<br>ナムルドレッシング    |                     | わかめ こんぶ とさかのり     | キャベツ きゅうり   | ドレッシング  |                             |   |
|  | けんちんじる                  | さといも でんぶん           | とりにく とうふ<br>あぶらあげ | にんじん ごほう こんにゃく  | しょうゆ みりん 塩<br>こんぶだし かつおだし                               |                             |   |
| 30<br><br>(金)  | 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            |   |   | 606<br>27.6                 |   |
|  | トマトポークチャップ              | オリーブオイル さとう<br>でんぶん | ぶたにく              | たまねぎ エリンギ ピーマン<br>にんにく トマト  | ケチャップ ソース 塩 酒<br>スープストック こしょう                           | 821<br>34.3                 |   |
|  | キャベツサラダ                 | 油 さとう               |                   | キャベツ こまつな とうもろこし  | しょうゆ す  |                             |   |
|  | ほうれんそうとたまごのスープ          | でんぶん                | ベーコン たまご          | ほうれんそう たまねぎ<br>にんじん   | スープストック がらスープ<br>しょうゆ 塩 こしょう                            |                             |   |
|  | みかん(はれひめ)               |                     |                   | みかん<br>     |   |                             |   |

## あけましておめでとうございます

ふゆやす お がっ き はじ むかし いちがつい にがつに さんがつ  
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月  
さ 去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。  
かぜ りゅうこう たいちようかんり いっそう き にち  
風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日  
にち たいせつ す  
1日を大切に過ごしてほしいと  
おもいます。



## ～ 会計年度任用職員を募集しています!! ～

一緒に給食を  
作ってみませんか?  
ぜひ、一度見学に  
来てください!

- ◎仕事内容  
小中学校の給食調理・配送
- ◎勤務時間  
午前8時～午後4時
- ◎休日  
土曜、日曜、祝日  
春休み、夏休み、冬休み  
(給食のない日)
- ◎募集人員  
若干名
- ◎問合せ先  
吉田榛原学校給食共同調理場  
TEL 0548-32-1750

## とし だま お年玉はもちだった!?

しょうがつ ふだん にほんぶん か かん きかい おお  
お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではな  
いでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。  
しんねん いわ おとな こ こづか わた ふうしゅう たの としだま  
新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正  
がつ としがみさま としがみさま そな としがみさま おく もの  
月の「歳神様(年神様)」にお供えた「もち」を、歳神様からの贈り物として  
わ あた はじ としだま としがみさま たましい い み  
分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

