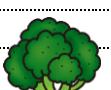


令和7年度1月 学校給食献立表 牧之原市

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)	小学校 中学校	欠食校 (学年欠食 は含みません)	
		きいろ エネルギーのものとなる食品	あか 体をつくるものとなる食品	みどり 体の調子を整えるものとなる食品	おもな調味料				
~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。									
(金) 9	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				590 24.1	坂部小	
	どうふ・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				
	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 とうがらし		744 28.8		
(火) 13	ななくさじる	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 はくさい かぶ	しょうゆ 塩 かつおだし				
	げんまいいりバーガーパン ぎゅうにゅう	パン げんまい さとう	ぎゅうにゅう				592 22.2		
	ハムチーズフライ	さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	塩				
	コールスローサラダ 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 ドレッシング		819 28.9		
(水) 14	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 こしょう				
	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 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 レモン	しょうゆ みりん		748		
(木) 15	はくさいのうまい	はるさめ 油 さとう でんぶん	ぶたにく 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	オイスタークリーミー ソース しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう		27.9		
	~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。								
	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				644 29.8		
	しろみざかなフライ	パンこ でんぶん こむぎこ 油	たら		塩 こしょう				
(木) 16	しらすい里斯パゲッティ	スパゲッティ 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 にんじん にんにく	コンソメ 塩 こしょう 酒		829 36.9		
	こまつなのクリームスープ	油	とりにく ウインナー ぎゅうにゅう ちーズ	たまねぎ こまつな にんじん とうもろこし	ホワイトルウ がらスープ スープトック 塩 こしょう ワイン				
(金) 16	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				574		
	いわしのうめに	さとう	いわし	うめ しょうが	しょうゆ 塩		26.1		
	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり たくあん	塩		716		
	いもだんごじる	じゃがいも でんぶん	とりにく とうぶ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう	しょうゆ 塩 かつおだし		31.0		
~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。									
(月) 19	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				637 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	酒 塩 こしょう				
	きゅうりとだいこんのひたひた 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		787 30.9		
	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 にぼだし				
(火) 20	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう				690 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 マッシュルーム にんにく	ハヤシルウ トマトピューレ デミグラスソース ソース ベシャamelソース こしょう 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 油 さとう	だいず		しょうゆ		840 31.1		
	カラフルサラダ 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 ドレッシング				
~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。									
(水) 21	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				633 24.6		
	みそかつ	パンこ でんぶん 油 みずあめ さとう	ぶたにく みそ		しょうゆ みりん ソース				
	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 30.4		
	だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう 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 さやいんげん	しょうゆ 酒 みりん がらスープ 和風だし				
~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。									
(木) 22	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				617 27.5		
	とりにくのりよくちふうみやき	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				
	ブロッコリーサラダ あおじそドレッシング			ブロッコリー こまつな とうもろこし	塩 ドレッシング		820 34.8		
	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 トマト セロリー にんにく	ケチャップ コンソメ 塩 がらスープ ワイン 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7年度1月 学校給食献立表 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				
		エネルギーのものとなる食品	体をつくるものとなる食品	体の調子を整えるものとなる食品					
23 (金)	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	さといも	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 にぼだし		32.3		
26 (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 トマト しょうが にんにく りんご	カレールウ チャツネ 塩 ソース ワイン カレーこ ースピック こしょう		23.2		
	あじナゲット	さとう 油 でんぶん こむぎこ	あじ いとよりだい きんときだい すけそしたら	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つけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり	しょうゆ 塩		28.5		
27 (火)	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				628		
	ツナオムレツ	でんぶん さとう 油	たまご まぐろ		塩		25.7		
	ほうれんそうサラダ	油 さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す		846		
	ふゆやさいのボトフ	じゃがいも	とりにく ウィンナー	かぶ たまねぎ にんじん れんこん チンゲンサイ	スープストック がらスープ 塩 こしょう ワイン		31.7		
28 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう				597		
	さばのみそに	さとう	さば みそ		しろだし		28.3		
	ひじきのいためもの	油 さとう	とりにく だいす ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん 和風だし		736		
	にゅうめん	そうめん	ぶたにく なると	たまねぎ にんじん こまつな	しょうゆ 塩 みりん こんぶだし かつおだし		32.9		
29 (木)	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				606		
	トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく トマト	ケチャップ ソース 塩 酒 スープストック こしょう		27.6		
	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 にんじん	スープストック がらスープ しょうゆ 塩 こしょう		821		
	みかん(はれひめ)			みかん			34.3		
30 (金)	～中央小学校リクエスト給食～ 献立作成のポイントは、「ごぼうを汁物に入れて、みんなに『おいしい』と思ってもらおう」です。								
	うめごはん ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう	うめ	塩		631		
	いかフライ	パンこ こむぎこ 油	いか		塩		24.5		
	かいそうサラダ 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	783		
	けんちんじる	さといも でんぶん	とりにく とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ みりん 塩 こんぶだし かつおだし		28.9		

あけましておめでとうございます

ふゆやす お
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往める二月逃げる三月
さ
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のを早く感じる時期です。
かせ
かせ
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
1日を大切に過ごしてほしいと
おも
思います。



～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
こ
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。
しょがつ たの
しんねん いわ
おとな
こづか
わた
ふうしゅう
しょ
いつしかまほんり
としがみさま
そな
わ
あた
ほと
としがみさま
そな
わ
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。

