



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	小学校 中学校		
		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				
～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。								
9 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			590	坂部小	
	とうふステーキそぼろあんかけ	でんぷん 油 さとう	とうにゅう とりにく	しょうが		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 とうがらし		744
	ななくさじる	こめ もちごめ でんぷん	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		28.8
13 (火)	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		
	ハムチーズフライ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん 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 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
	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		28.9
14 (水)	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 でんぷん	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
	はくさいのうまに	はるさめ 油 さとう でんぷん	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。								
15 (木)	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			644		
	しろみぎかなフライ	パンこ でんぷん こむぎこ 油	たら	よし吉 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 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
	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 チーズ	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 スープストック 塩 こしょう ワイン		36.9
16 (金)	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 でんぷん	とりにく とうふ 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。								
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう			637		
	とりにくのからあげ	でんぷん 油	とりにく	にんにく しょうが		酒 塩 こしょう		26.6
	きゅうりとだいごんのひたひた 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
	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		30.9
20 (火)	ソフトめん ぎゅうにゅう	ソフトめん	ぎゅうにゅう			690		
	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 トマトビュール デミグラスソース ソース ベシヤメルソース こしょう ケチャップ		25.9
	さつまいもとだいずのあげに	さつまいも でんぷん 油 さとう	だいず			しょうゆ		840
	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		31.1
～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。								
21 (水)	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 でんぷん 油 みずあめ さとう	ぶたにく みそ			しょうゆ みりん ソース		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
	だいこんとさといものそぼろに	さといも さとう 油 でんぷん	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		30.4
～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。								
22 (木)	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		
	とりにくのりよくちやふみやき	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 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
	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		34.8

※ 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＜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	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		
(金)	23	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 にぼしだし	32.3	
(月)	26	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	カレーパウダー チャツネ 塩 ソース ワイン カレー 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 こむぎこ	あじ いとよりだい きんときだい すけそくだら	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	
(火)	27	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 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	
(水)	28	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 だいず 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 なた	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	
(木)	29	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	
(金)	～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。							
	30	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 ごほう 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 年

ふゆやす お がつ き はじ むかし いちがつに 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「一月住ぬる二月逃げる三月
さ ねん とまつ む つきひ なが はや かん じ き
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 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 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 しょう
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。

