



令和7年度 3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 (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 | | | |
| (月) | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | | 615 | |
| | しろみざかなのチリソースかけ | でんぶん 油 さとう | たら | ねぶかねぎ しょうが にんにく | ケチャップ チリソース | 26.4 | |
| | ごぼうサラダ ごまドレッシング | 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 | 756 | |
| | とんじる | さといも | ぶたにく とうふ みそ | だいこん にんじん こんにゃく はねぎ | さばだし にぼしだし | 30.8 | |
| (火) | キムチチャーハン ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごま油 | ぶたにく ぎゅうにゅう | たけのこ にんじん なら キムチ | 酒 塩 しょうゆ 中華スープ こしょう | 600 | |
| | はるまき | こむぎこ でんぶん 油 はるさめ みずあめ さとう | ぶたにく | キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが | しょうゆ 塩 | 21.2 | |
| | ほうれんそうのアーモンドあえ | アーモンド さとう |  | ほうれんそう もやし にんじん | しょうゆ みりん | 739 | |
| | はるさめスープ | はるさめ でんぶん | とりにく | たまねぎ にんじん こまつな しょうが | しょうゆ スープストック 塩 こしょう がらスープ | 24.9 | |
| (水) | げんまいりバーガーパン ぎゅうにゅう | パン げんまい さとう | ぎゅうにゅう | | | 623 | 中央小 |
| | ハンバーグてりやきソース | さとう でんぶん 油 じゃがいも | とりにく ぶたにく | たまねぎ  | ケチャップ 塩 しょうゆ みりん | 26.5 | |
| | だいこんサラダ あおじそドレッシング | | わかめ | だいこん きゅうり | ドレッシング | 828 | |
| | はくさいのクリームスープ | おおむぎ 油 | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ | はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし | ホワイトルウ 塩 ワイン スープストック がらスープ こしょう | 33.6 | |
| ～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黒はんぺんのお茶揚げを作りました。  | | | | | | | |
| (木) | わかめごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ 油 さとう | わかめ ぎゅうにゅう | | 塩 | 609 | |
| | くろはんぺんのおちやあげ | こむぎこ でんぶん 油 | くろはんぺん | ちゃ |  | 25.6 | |
| | ぶたにくとごぼうのみそいため | 油 さとう | ぶたにく みそ | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが | しょうゆ みりん 酒 | 764 | |
| | かきたまじる | でんぶん | たまご とうふ とりにく | たまねぎ ほうれんそう | しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし | 30.9 | |
| (金) | ちゅうかめん ぎゅうにゅう | ちゅうかめん | ぎゅうにゅう | | | 590 | |
| | みそラーメンスープ | | ぶたにく なた | はくさい にんじん メンマ しめじ ねぶかねぎ しょうが にんにく | みそラーメンスープ 塩 こしょう | 26.4 | |
| | ポークしゅうまい | こむぎこ でんぶん さとう | ぶたにく とりにく たら | たまねぎ | しょうゆ 塩 | 736 | |
| | ポテトサラダ マヨネーズ | じゃがいも | きゅうり にんじん | | 塩 こしょう マヨネーズ | 33.1 | |
| ～細江小学校リクエスト給食～ 榛原地区の地場産物を取り入れた献立を考えてくれました。 | | | | | | | |
| (月) | むぎごはん ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ | ぎゅうにゅう | | | 635 |  |
| | 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 トマト セロリー 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 スープストック こしょう | 31.1 | |
| | ブレーンオムレツ | さとう でんぶん 油 | たまご | | す 塩 | 782 | |
| | 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 | 36.7 | |
| ～行事食：卒業・進級献立～ みなさんの卒業と進級をお祝いした献立です。 | | | | | | | |
| (火) | せきはん ごましお ぎゅうにゅう | こめ もちこめ あずき ごま でんぶん | ぎゅうにゅう | | 塩 | 647 | |
| | キャベツいりメンチカツ | パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油 | ぶたにく とりにく | キャベツ | しょうゆ 塩 | 21.5 | |
| | なのはな入りおひたし | さとう | | ほうれんそう なのはな もやし | しょうゆ | 813 | |
| | すましじる | でんぶん | とうふ なた わかめ | にんじん えのきたけ  | しょうゆ 塩 かつおだし こんぶだし | 26.0 | |
| | おいおいデザート | さとう 油 こめこ みずあめ | とうにゅう だいずこ | いちご | | | |
| ～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。 | | | | | | | |
| (水) | ロールパン ぎゅうにゅう | パン  | ぎゅうにゅう | | | 604 | |
| | ガーリックレモンチキン | | とりにく | にんにく レモン | ワイン しょうゆ 塩 こしょう | 29.5 | |
| | 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 こまつな エリンギ にんにく | 酒 コンソメ 塩 こしょう | 784 | |
| | コーンスープ | でんぶん | ウインナー たまご | たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ | スープストック がらスープ しょうゆ 塩 こしょう | 37.0 | |

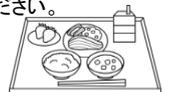
※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

※ 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 3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 (Kcal) たんぱく質(g) | 欠食校 (学年欠食 は含まれ 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 | | | | |
| ~日本味めぐり給食の日(九州地方)~ 「うったち」とは、「旅立ち」という意味があります。 | | | | | | | | |
| (木) | 12 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 580 24.5 | | |
| | | さばのてりに | さとう | さば | しょうが | | | |
| | | キャベツサラダ 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 | 722 28.8 | |
| | | うったちじる | さといも こむぎこ でんぷん | ぶたにく | たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ はねぎ | かつおだし しょうゆ 塩 酒 | | |
| (金) | 13 | こくとうパン ぎゅうにゅう | パン こくとう | ぎゅうにゅう | | 666 29.6 | | |
| | | さわらのレモンじょうゆあえ | でんぷん 油 さとう | さわら | たまねぎ レモン | しょうゆ | | |
| | | もやしサラダ | さとう 油 | | もやし こまつな にんじん | しょうゆ す 塩 | | |
| | | ウインナーとだいずのトマトに | 油 | ウインナー だいず | キャベツ たまねぎ にんじん トマト にんにく | ケチャップ コンソメ ソース 塩 こしょう がらスープ ワイン | 869 36.9 | |
| (月) | 16 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 595 26.6 | | |
| | | マーボーどうふ | さとう ごま油 でんぷん | どうふ ぶたにく みそ | たまねぎ たけのこ にんじん ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく | トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ | | |
| | | チキンナゲット | パンこ こむぎこ 油 ラード | とりにく | にんにく | しょうゆ 塩 チキンスープ | 756 32.6 | |
| | | やさいのたくあんあえ | | | キャベツ きゅうり たくあん | 塩 | | |
| (火) | 17 | ごはん ぎゅうにゅう | こめ | ぎゅうにゅう | | 612 25.9 | | |
| | | とりにくのりよくちやふうみやき | オリーブオイル | | ちや にんにく | 塩 こしょう ワイン | | |
| | | ベーコンとやさいのソテー | 油 | ベーコン | キャベツ もやし とうもろこし | コンソメ 塩 こしょう | 756 30.7 | |
| | | ポトフ | じゃがいも | ウインナー | たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ | 塩 こしょう がらスープ スープストック ワイン | | |
| (水) | 18 | カレーピラフ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ 油 | ベーコン | たまねぎ ピーマン にんじん | カレーこ コンソメ 塩 酒 こしょう | 609 23.9 | 中央小 |
| | | ツナとポテトのチーズやき | じゃがいも 油 | まぐろ チーズ | たまねぎ | ケチャップ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ | | 住吉小 |
| | | こまつなのサラダ | さとう 油 | | こまつな もやし とうもろこし | しょうゆ す | | 吉田中 |
| | | チンゲンサイとにくだんごのスープ | 油 でんぷん | とりにく ぶたにく | チンゲンサイ たまねぎ にんじん はねぎ | がらスープ 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう | 759 28.9 | |

1年間の総まとめ 食生活をふりがえろう

1年間の食生活をふりがえて、できたことに○をつけてみましょう。できたことはこれからも続け、できなかったことは「なぜできなかったのか」を考えて、改善していきます。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 好ききらいをしないで食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めてとった | <input type="checkbox"/> よくかんで食べた |
| <input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで手を洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って食べた |



ご卒業
おめでとう
ございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさんは、これまでの学校生活でたくさんのことを学んできました。今後、自分自身で食べるものを選びたりつくったりする機会が増えてきます。食べることを大切に、元気に充実した毎日を送ってください。

休みの日も
牛乳を
飲もう!



牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



見て美しい! 食べておいしい! 彩りおかず

弁当は、彩りを考えて、おかずを決めると、おいしいような見た目になります。



| 赤 | 緑 | 黄・白 | 茶・黒 |
|---------|-----------------|-------------------|----------------|
| ミニトマト | ゆでブロッコリー | とうもろこしの ミートボール | しいたけの バター焼き |
| | | | |
| 焼きパプリカ | さやいんげんの ごまあえ | 粉ふきいも | ひじきの煮物 |
| | | | |
| にんじんサラダ | 青菜のおひたし | かぼちゃの煮物 | 煮豆 |
| | | | |
| | | | |