



令和7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)

Table with columns for Date, Dish Name, Ingredients, and Energy/Protein/Fat content. Includes sections for 'Hiryo School Lunch Request' and 'Hiryo School Lunch Day'.

※ 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<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				
(木)	12	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		
	さわらのレモンじょうゆあえ	でんぶん 油 さとう	さわら	たまねぎ レモン	しょうゆ	29.6		
	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	869		
	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	36.9		
(金)	13	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		595		
	マーボー豆腐	さとう ごま油 でんぶん	とうふ 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	26.6		
	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		
	やさいのたくあんあえ			キャベツ きゅうり たくあん	塩	32.6		
(月)	～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。							
	16	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		580	川崎小 細江小	
	さばのてりに	さとう	さば	しょうが	しろだし しょうゆ みりん	24.5		
	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		
うったちじる	さといも こむぎこ でんぶん	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	28.8			
(火)	17	ロールパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		593	川崎小 勝間田小 細江小 榛原中	
	とりにくのりよくちやふうみやき	オリーブオイル		ちゃ にんにく	塩 こしょう ワイン	28.3		
	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	773		
	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	35.4		



## 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ん  
だ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。

## 1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

1年間の食生活をふりかえって、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<br>食べた |
| <input type="checkbox"/> 間食は時間と量を決めて<br>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<br>洗った | <input type="checkbox"/> 食事のマナーを守って<br>食べた |



## 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。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  
そ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