



4月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)

平成31年

海老名市教育委員会

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				エ ネ ル ギ ー kcal	蛋 白 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g	主 な 使 用 食 材 の 予 定 産 地		
			主 に エ ネ ル ギ ー の も と に な る も の	主 に 体 を つ く る も と に な る も の	主 に 体 の 調 子 を 整 え る も と に な る も の	調 味 料 (<small>そ の 他</small>)							
10 水	ごはん しそひじき じゃがいもとだいずのてりに きゃべつをあえもの	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう	ごはん しそひじき 牛乳 ぶたにく・だいず	しそひじき 牛乳	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きゃべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん	しょうゆ・みりん しょうゆ・レモン汁・塩	ひじきは、不足しやすい栄養 素である鉄分やカルシウム が豊富です。	じゃがいも 鹿児島・長崎他	694	26.0	18.5	2.1	たまねぎ 北海道・佐賀
11 木	ごはん ハーブチキン わかめスープ ミニフィッシュ	牛乳 ごはん 油	牛乳 ハーブチキン ぶたにく・かまぼこ・わかめ ミニフィッシュ	牛乳 ハーブチキン	たまねぎ・はくさい・コーン・にんじん・こんにやくかんてん	しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	わかめスープは、食物繊維 が豊富な、こんにやく寒天が 入っています。	にんじん 徳島・青森他	623	28.3	19.8	2.0	だいこん 神奈川・千葉他
12 金	ごはん さばのしおやき みそしる なっとう	牛乳 ごはん じゃがいも	牛乳 塩さば みそ なっとう	牛乳 塩さば みそ なっとう	魚には骨があります 	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく さばぶし しょうゆ	納豆は、大豆から作られて います。大豆は良質なたん ぱく質が豊富です。	ねぎ 関東他	693	27.3	25.3	3.0	きゃべつ 神奈川・愛知
15 月	ごはん ぶたにくやさいみそいため あつやきたまご きよみオレンジ	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ あつやきたまご	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ あつやきたまご	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく きよみオレンジ	しょうゆ・みりん・酒・にんにく・しょうが	清見オレンジは、みかんと オレンジをかけあわせて 作られました。実がやわら かく、果汁が多い果物です。	ちんげんさい 関東他	679	27.4	21.0	2.0	ごぼう 青森
16 火	フォンデュパン やさいあんかけめん あげえびしゅうまい キャンディチーズ	牛乳 パン めん・さとう・でんぶん・油 油	牛乳 ぶたにく・なると えびしゅうまい キャンディチーズ	牛乳 ぶたにく・なると えびしゅうまい キャンディチーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・ しめじ・たけのこ	しょうゆ・す・酒・やさいブイオン・にんにく・ しょうが・塩・こしょう	野菜あんかけめんは、8種 類の具材が入ったあんを、 麺とからめて食べます。	しょうが 高知	652	25.5	21.9	3.3	にんにく 青森
17 水	ごはん ぶたにくに いそかあえ ブルーヨーグルト	牛乳 ごはん さとう・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり ブルーヨーグルト	牛乳 ぶたにく のり	たまねぎ・ごぼう・こんにやく きゃべつ・もやし・ちんげんさい・にんじん	しょうゆ・酒・しょうが しょうゆ	いそか和えは、ごまのりの 香りが豊かな和え物です。	はくさい 茨城	714	30.6	20.9	2.1	えのきだけ 長野
18 木	ゆうやけごはん とりにくのからあげ やさいスープ	牛乳 ごはん でんぶん・油 じゃがいも・オリーブ油	牛乳 とりにく ぶたにく	牛乳 とりにく	にんじん きゃべつ・たまねぎ・コーン・にんじん・えのきだけ	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・しょうが しょうゆ・やさいブイオン・塩・こしょう	タヤけごはんは、にんじん の入った炊き込みごはん で、タヤけ色をしています。	きゅうり 埼玉・高知他	668	24.5	21.3	2.0	もやし 海老名
19 金	ごはん にくじゃがに やきぎょうざ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく やきぎょうざ	牛乳 ぶたにく やきぎょうざ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく	しょうゆ・みりん	豚肉は、肉の種類の中 でもビタミンB1が豊富で、 疲労回復効果があります。	たけのこ 熊本・福岡	658	21.6	16.5	1.8	コーン 北海道
22 月	ごはん カレー ナムル	牛乳 ごはん じゃがいも・ルウ・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース もやし・ちんげんさい・にんじん・きりぼしだいこん	やさいブイオン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す・塩	ナムルは、韓国の家庭料理 です。ゆでた野菜を調味料と ごま油で和えたものです。	えだまめ 秋田	621	19.1	17.6	2.3	グリーンピース 北海道
23 火	ロールパン スパゲティミートソース フルーツミックス	牛乳 パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさいゼリー	牛乳 ぶたにく	牛乳 ぶたにく	たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース パイナップル・りんご・おうとう	トマトケチャップ・トマトピューレ・ソース・ ワイン・やさいブイオン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 をトマトケチャップなどの 調味料で、じっくり煮込んで 作ります。	かぼちゃ 北海道	654	22.8	20.8	2.1	しめじ 長野・新潟
24 水	ごはん ささみコーンフライ ソースがけ ぶたじる	牛乳 ごはん さとう・油 じゃがいも・油	牛乳 ささみコーンフライ ぶたにく・とうふ・みそ	牛乳 ささみコーンフライ ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	ぶた汁は、さば節を使って だしをとっています。 旨味がしっかりと出ます。		644	25.6	17.3	2.0	

ひ に ち	こ ん だ て め い				ざ い り ょ う め い				エネルギー kcal	蛋白質 g	脂 質 g	食塩相 当量 g	主な使用食材の 予定産地
	主にエネルギーのもとになるもの		主に体をつくるもとになるもの		主に体の調子を整えるもとになるもの		調味料(その他)						
25 木	むぎごはん マーボーどうふ きゃべつコーンソテー	牛乳	ごはん・おおむぎ さとう・でんぷん・ごま油・ラー油 油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ ベーコン	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ きゃべつ・コーン・たまねぎ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・ にんにく・しょうが しょうゆ・やさしいブイヨン・塩・こしょう	豆腐は、海老名で収穫され た津久井在来種の大豆を 使って作られています。	632	26.2	20.3	1.6	きよみオレンジ 愛媛 りんご 青森	
26 金	ごはん さけのしおやき まめサラダ けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・オリーブ油 じゃがいも・ごま油	牛乳 塩さけ ツナ・ひじき とりにく 	コーン・えだまめ・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・す しょうゆ・塩・さばぶし	けんちん汁は、神奈川県 の郷土料理です。鎌倉市の 建長寺が発祥で、修業僧が 作っていたものです。	645	28.7	19.2	2.3	おうとう 南アフリカ他 パインナップル タイ他	

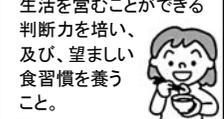
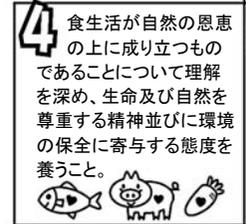
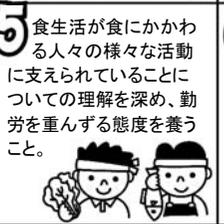
上記の献立は予定であり、変更することもあります。



いよいよ新年度が始まりました。それぞれ希望に胸を膨らませ、新たな一歩を踏み出したことでしょう。今年度も、成長期の皆さんの心と体の健康を支えるため、安心・安全で、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

〔「学校給食法」第2条より〕

<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。</p> <p>栄養</p> 	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び、望ましい食習慣を養うこと。</p> 	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。</p> 
<p>4 食生活が自然の恵恩の上に成り立つものであることについて理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。</p> 	<p>5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。</p> 	<p>6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。</p> 
<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。</p> 		

給食の準備は、クラスのみならず協力しておこなひます。

家庭では、食事の前の手洗ひや、ごはんをよそる・運ぶ・片づけるなどのお手伝ひをしましょう！！

給食当番は、きちんと身支度をととのえて給食を準備しましょう。

好き嫌いせずに、食べることができるようにがんばりましょう。

★持ち物には、必ず名前の記入をお願いします。



『給食のレシピ紹介』

『豚肉野菜みそ炒め』

【材料 4人分】

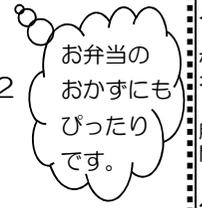
- | | | | |
|--------|-------------|-------|--------|
| ・豚小間 | 120g | ・赤みそ | 大さじ2 |
| ・高野豆腐 | 1枚(15g程度) | ・砂糖 | 大さじ1/2 |
| ・油揚げ | 1枚 | ・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・こんにやく | 1/2枚(60g程度) | ・本みりん | 大さじ1 |
| ・きゃべつ | 1/6個 | ・酒 | 大さじ2 |
| ・玉ねぎ | 中1個 | ・にんにく | 少々 |
| ・にんじん | 1/3本 | ・しょうが | 少々 |
| ・ごぼう | 1/3本 | ・油 | 大さじ2 |

【作り方】

- ① 高野豆腐は、水でもどしてしっかりしぼり、短冊切りにする。
- ② 油揚げは、湯をかけ油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ こんにやくは、短冊切りにしてから沸騰した湯に入れてあく抜きをしておく。
- ④ にんにく・しょうがは、みじん切り(弁当に入れる場合は、にんにくは入れない)
- ⑤ 野菜は、食べやすい大きさにそろえて切る。
- ⑥ にんにく・しょうがを油で炒め、次に肉を炒める(火が通ったら取り出す)
- ⑦ 野菜を固い順に炒めて火が通ったら、高野豆腐とこんにやくを入れる。
- ⑧ 肉をもどし、油揚げを加え調味料を入れて炒める。

※みそ味がしっかりしていて、ごはんによく合ひます。ごぼうが入るので食物繊維も豊富にとれます。高野豆腐は、カルシウムやたんぱく質が豊富な食材です。献立に取り入れてみましょう。

※味付けは、給食用のためお好みで調整してください。



さけ
チリ
さば
ノルウェー他
なっとう(だいず)
北海道
豚肉
関東
ベーコン
関東
鶏肉
岩手・宮崎他
牛乳
神奈川・千葉・
群馬・岩手・栃木・
北海道・宮城・山形

4月の海老名産
～食材紹介～
・米
・もやし

～学校給食の献立表について～
・献立名、献立に使用する食材、調味料を記載しています。
・使用する食材は、3つの働きにわけて記載しています。
・主な使用食材の予定産地を記載しています。
・栄養量は、中学年の数値を記載しています。
・給食献立についての一〇メモ、食に関する情報や給食レシピ等を記載しています。



セルピナのパン
(6年生)
23日 中新田小
24日 有鹿小

《《 新1年生の給食は、19日(金)からスタートします 》》