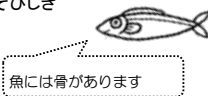




4月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ケ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)

平成29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				一口メモ			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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g		
10 月	むぎごはん さんまのうめに かわりのっぺいじる なっとう	牛乳	ごはん・おおもむぎ じゃがいも・でんぷん・油	牛乳 さんまのうめに とりにく・かまぼこ・油あげ なっとう	 だいこん・にんじん・えのきだけ・ねぎ・こんにやく	 しょうゆ・塩・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。ごはんに かけて食べましょう。	678	31.1	2.2	じゃがいも 北海道・長崎 たまねぎ 北海道・静岡
11 火	コッペスライスパン ウィンナーフリッター コーンシチュー カシューナッツ	牛乳	パン てんぷらこ・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油 カシューナッツ	牛乳 ポークウィンナー とりにく・牛乳・スキムミルク	 たまねぎ・にんじん・コーン	 トマケチャップ・ソース ワイン・やさいバイヨン・塩・こしょう	ウィンナーフリッターは、 コッペスライスパンにはさん で食べます。	687	28.6	2.7	にんじん 岩手・千葉他 だいこん 神奈川・千葉他
12 水	ごはん にくじゃがに やきぎょうざ きよみオレンジ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油	牛乳 ぶたにく ぎょうざ	 たまねぎ・にんじん・グリーンピース・こんにやく きよみオレンジ	 しょうゆ・みりん	清見オレンジは、みかんと オレンジをかけあわせて つくられました。実がやわら かく、果汁が多い果物です。	679	24.7	1.5	ねぎ 千葉・埼玉他 きやべつ 関東・中部・関西
13 木	ごはん マーボーどうふ もやしのあまずあえ ブルーネヨーグルト	牛乳	ごはん でんぷん・さとう・ごま油・ラー油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ かまぼこ ブルーネヨーグルト	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ もやし・にんじん・ちんげんさい	しょうゆ・トマケチャップ・す・酒・しょうが・ にんにく しょうゆ・す・塩	マーボー豆腐の豆腐は、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。	651	28.4	2.5	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・千葉
14 金	ごはん てりやきチキン やさいスープ アーモンドミニフィッシュ	牛乳	ごはん じゃがいも・オリーブ油	牛乳 てりやきチキン ベーコン・だいず アーモンドミニフィッシュ	にんじん きやべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・きぬさや	しょうゆ・酒・塩 やさいバイヨン・塩・こしょう	野菜スープは、旬の野菜の 春きやべつときぬさやが入 っています。	686	33.2	1.5	しょうが 高知 にんにく 青森
17 月	ごはん しそひじき さばのみぞれに みそしる	牛乳	ごはん でんぷん・さとう・油 じゃがいも	牛乳 しそひじき さば みそ 	かんてん だいこん はくさい・だいこん・たまねぎ・えのきだけ	しょうゆ・みりん さばぶし	さばは、でんぷんをまぶして 油で揚げてから、大根おろし のたれをかけます。	657	27.9	2.7	はくさい 茨城・長崎 きゅうり 埼玉・高知・宮崎
18 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 キャンディチーズ	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 キャンディチーズ	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	トマケチャップ・トマピューレ・ソース・ ワイン・やさいバイヨン・塩・こしょう	ミートソースは、豚肉と野菜 をトマケチャップなどの調 味料で、じっくり煮込んで作 ります。	682	24.8	2.5	きぬさや 愛知・徳島 たけのこ 福岡・熊本他
19 水	ごはん ぶたにくやさいみそいため ちくわのにしよあげ みかんゼリー	牛乳	ごはん さとう・油 てんぷらこ・油 みかんゼリー	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ ちくわ・あおのり	たまねぎ・きやべつ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・酒・みりん・しょうが・にんにく カレーこ	ちくわの二色揚げは、 カレー粉と青のりが衣に入っ ています。	713	25.9	2.1	もやし 海老名 えのきだけ 長野
20 木	たけのごはん とりにくのからあげ はるいろマロニースープ	牛乳	ごはん でんぷん・油 マロニー・油	牛乳 とりにく ぶたにく・かまぼこ	にんじん・たけのこ きやべつ・たまねぎ・にんじん・こんにやくかんてん	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・しょうが しょうゆ・やさいバイヨン・塩・こしょう	1年生の給食が始まります。 準備・食事・片づけまで、き ちんと出来るようにがんばり ましょう。	664	25.1	2.6	しめじ 長野 かぼちゃ 北海道
21 金	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 ハム	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース もやし・にんじん・ちんげんさい	やさいバイヨン・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。	616	20.7	2.5	コーン ニュージーランド グリーンピース 北海道
24 月	ごはん さけのしおやき だいずのいそに けんちんじる	牛乳	ごはん さとう・油 じゃがいも・ごま油	牛乳 さけ とりにく・だいず・ひじき とりにく・とうふ	かんてん にんじん・しらたき だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	 しょうゆ・みりん 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。	632	31.4	2.3	いんげん 北海道 なっとう(だいず) 北海道

ひ に ち	こ ん だ て め い		ざ い り ょ う め い				一 口 メ モ			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)	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
25 火	ロールパン ジャージャー めん はるきやべつのあえもの	牛乳	パン むしめん・さとう・でんぷん・油 さとう	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・たけのこ・ねぎ きやべつ・コーン・きゅうり	しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	ジャージャー麺は、麺に 肉みそをからめて食べます。 ジャージャーは、肉みそ という意味があります。			きよみオレンジ 和歌山・愛媛 りんご 青森
							618	26.8	3.2	
26 水	ごはん ほきフライ 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 ほきフライ ぶたにく・わかめ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	トマトケチャップ・ソース・ワイン さばぶし	ほきフライは、手作りソース がかかります。 ごはんに合う味付けになって います。			パイナップル タイ おうとう 山形・青森
							634	25.5	2.2	
27 木	ゆうやけごはん すきやきふうに あつやきたまご	牛乳	ごはん ふ・さとう・油	牛乳 ぶたにく・とうふ あつやきたまご	にんじん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・酒	タやけごはんは、にんじんの 入った炊き込みごはんでは、 タやけ色をしています。			さんま 北海道 ほき ニュージーランド他
							619	28.6	2.5	
28 金	ごはん ぶたにくとだいずのてりに ちぐさあえ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま・オリーブ油	牛乳 ぶたにく・だいず かまぼこ	たまねぎ・にんじん・いんげん・しめじ きやべつ・きゅうり・にんじん	しょうゆ・みりん しょうゆ・す・塩	千草和えは、いろいろな野 菜をごまなどの調味料で和 えたもので野菜がたくさん食 べられます。			さば ノルウェー さけ チリ
							703	24.3	1.6	

* 上記の献立は予定であり、変更することもあります。

《《新1年生の給食は、20日からスタートします》》



給食の準備は、みんなで協力しておこないます。
家庭でも、食事の前の手洗いや、ごはんをよそる・
運ぶ・片づけるなどのお手伝いをしましょう。

給食当番さんは、きちんと身支度をして
給食を準備しましょう。

みんなの体は、食べ物から作られています。
好き嫌いせずに、残さずきちんと食べましょう。



小学校の子どもたちは、成長が盛んな時期です。1年生から6年生までに
平均すると約30センチくらい身長が伸びるそうです。
成長期の子どもには、栄養バランスのとれた食生活がとても大切です。

学校給食は、子どもたちが1日に必要な栄養素のおよそ3分の1をとれるよ
うにしています。家庭ではとりにくい、「カルシウム」や「ビタミン類」は、
必要量の2分の1がとれるようになっています。

そして、食べるだけでなく給食時間を通して「食の大切さ」「マナー」「感
謝の気持ち」などを育てる場としての役割もあります。



～給食の献立表について～

- ・献立名と使用する食材や調味料を記載しています。
- ・使用する食材は、3つの働き別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。
- ・給食の一口メモ、食に関する情報や給食レシピ等を記載しています。

『給食のレシピ紹介 ジャージャー麺』



【材料 4人分】

・蒸し中華麺	3袋	・赤みそ	90g
・豚ひき肉	200g	・八丁味噌	10g
・人参	中1本	・砂糖	30g
・筍水煮	中1本	・しょう油	25g
・長ネギ	2本	・本みりん	小さじ2
・古根生姜	15g	・片栗粉	適量
・にんにく	1かけ	・ごま油	適量
		・豆板醤	適量（お好み）

【作り方】

- ①人参、筍、長ネギはみじん切りにする。
- ②鍋に、ごま油を入れ、豚ひき肉、みじん切りのにんにく、
- ③調味料を入れ、焦げない程度水を加えひと煮立ちしたら
水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ④中華蒸し麺は、蒸して皿に盛り付け、③をかける。

給食レシピの調味料は、給食用です。ご家庭で調節してください。
※給食では、春きゃべつを使ったきゃべつのあえ物を副菜にしました。
レモンの香りがするさわやかなあえ物で、ジャージャー麺によく合います。
ジャージャー麺のタレは、ごはんにも合う味付けです。

『旬の春野菜を味わおう！』

多くの野菜は、いつでも食べることができますが、旬の時に採れた物は、
栄養価も高く味もおいしいです。
春に採れるものは、柔らかさや食感など
この季節ならではの特徴があります。

春の味をご家庭でも取り入れてみてください。



春きゃべつ



きぬさや

- ・新じゃがいも
- ・新玉ねぎ
- ・新にんじん

豚肉・ベーコン
ハム・ウィンナー
千葉・宮崎・群馬
栃木・茨城・神奈川
他
鶏肉
岩手・宮崎・鹿児島
他

牛乳
神奈川・千葉・
群馬・岩手・栃木・
北海道・宮城・
山形・静岡

米
神奈川・山形

4月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし



セルブピナのパン
(5年生)

- ・18日 東柏ヶ谷小
- ・25日 中新田小
- ・26日 有鹿小