



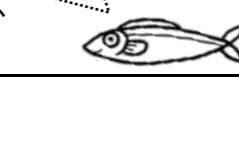
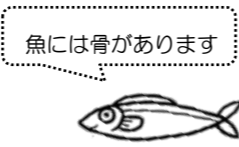
4月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)




海老名市教育委員会

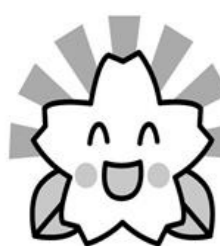
平成30年

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 火	コッペスライスパン ウイナーフリッター ケチャップソースがけ コーンシチュー きゃべつソテー	牛乳 パン てんぷらこ・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油 油	牛乳 ポークウイナー とりにく・牛乳・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・コーン きゃべつ・たまねぎ	トマトケチャップ・ソース やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう 塩・こしょう	ウイナーフリッター ケチャップ ソースがけは、コッペスライ スパンにはさんで食べます。	じゃがいも 北海道・鹿児島 たまねぎ 北海道・佐賀	662	27.3	2.9		
11 水	ごはん にくじゃがに えびしゅうまい 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 えびしゅうまい	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。	にんじん 北海道他 だいこん 神奈川・千葉他	651	23.0	1.7		
12 木	ごはん ずぶた いそかあえ キャンディチーズ	牛乳 ごはん じゃがいも・さとう・でんぷん・油 さとう・ごま	牛乳 ぶたにく のり キャンディチーズ	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ピーマン ほうれんそう・もやし・きゃべつ・にんじん	しょうゆ・トマトケチャップ・す・しょうが しょうゆ	じゃがいもは、エネルギーの もととなる炭水化物が豊富で す。ビタミンCも豊富です。	ねぎ 関東他 きゃべつ 神奈川・愛知他	661	26.5	1.8		
13 金	ごはん さばのしおやき みそしる なつとう	牛乳 ごはん じゃがいも	牛乳 塩さば わかめ・みそ なつとう	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・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。	ちんげんさい 関東他 ごぼう 青森	662	34.4	2.5		
16 月	ごはん てりやきチキン やさいスープ ブルーヨーグルト	牛乳 ごはん じゃがいも・油	牛乳 てりやきチキン ぶたにく ブルーヨーグルト	かんてん きゃべつ・たまねぎ・にんじん・コーン	やさいブイヨン・塩・こしょう	野菜スープは、旬の野菜の きゃべつが入っています。 きゃべつは、やわらかく甘い のが特徴です。	しょうが 高知 にんにく 青森	659	28.2	1.2		
17 火	ロールパン ジャージャーめん きゃべつのあえもの カシューナッツ	牛乳 パン めん・でんぷん・さとう・油 さとう カシューナッツ	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ	にんじん・たけのこ・ねぎ 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。	ピーマン 茨城・高知他 ほうれんそう 神奈川・埼玉	680	28.9	3.2		
18 水	ごはん マーボー豆腐 ちくわのにしよあげ	牛乳 ごはん でんぷん・さとう・ごま油・ラー油 てんぷらこ・油	牛乳 ぶたにく・とうふ・だいず・みそ ちくわ・あおのり	ねぎ・にんじん・はくさい・たけのこ	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒 しょうが・にんにく カレーこ	マーボー豆腐の豆腐は、海 老名で収穫された津久井在 来大豆を使って作られていま す。	はくさい 茨城・長崎 きゅうり 埼玉・高知他	697	31.6	2.2		
19 木	たけのこごはん 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 きゃべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・きぬさや	しょうゆ・酒・塩 しょうゆ・しょうが しょうゆ・やさいブイヨン・塩・こしょう	マロニーは、じゃがいもので んぷんから作られています。 加熱してものびにくいのが特 徴です。	きぬさや 鹿児島 もやし 海老名	673	25.3	2.8		
20 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	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。	たけのこ 熊本・徳島他 コーン 北海道	622	20.7	2.3		
23 月	ひじきごはん さけのしおやき けんちんじる	牛乳 ごはん じゃがいも・ごま油	牛乳 しそひじき 塩さけ とりにく・とうふ	だいこん・にんじん・ねぎ・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・塩・さばぶし	今日のひじきご飯は、 しそひじきを混ぜ込みます。	グリーンピース 北海道 かぼちゃ 北海道	629	30.9	2.2		
24 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	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・やさいブイヨン・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。	しめじ 長野 きよみオレンジ 和歌山・愛媛	651	22.7	2.2		



ひ に ち	ざいりょうめい				一口メモ			主な使用食材の 予定産地		
	こんだてめい	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 水	ごはん ぶたにくやさしみそいため やきぎょうざ	牛乳 ごはん さとう・油	牛乳 ぶたにく・油あげ・みそ ぎょうざ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・こんにやく	しょうゆ・みりん・酒・しょうが・にんにく	豚肉野菜みそ炒めは、いろ いろな野菜が入って、ごはん に良く合う味付けになってい ます。	641	25.6	1.5	りんご 青森 おうとう 山形・青森
26 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	今日のすきやき風煮は、神 奈川県の豚肉を使ってい ます。 おいしく食べてね。	628	29.1	2.7	パイナップル タイ さけ チリ
27 金	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・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	給食の豚汁は、さば節を使っ てだしをとっています。	638	25.8	2.1	さば ノルウェー他 ほき ニュージーランド他

上記の献立は予定であり、変更することもあります。



ご入学・ご進級おめでとうございます

花の便りが各地で聞かれる季節になりました。いよいよ新年度のスタートです。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思います。1年間よろしくお願ひ致します。

楽しい給食時間になるように、こんなことを守りましょう

姿勢よく、ごはんや汁物のおわんは手に持って食べる



食べているときは立ち歩かない



友達が嫌がるような汚い話をしない



口に食べ物が入っているときは話をしない



《《 新1年生の給食は、19日からスタートします 《》》

給食の準備は、クラスみんなで協力しておこないます。家庭では、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、きちんと身支度をととのえて給食を準備しましょう。

好き嫌いせずに、配られた量を残さず食べることができるようになります。



★持ち物には、必ず名前の記入をお願いいたします。

『給食のレシピ紹介 ジャージャー麺』



【材料 4人分】

- | | | | |
|---------|------|-------|---------|
| ・中華麺 | 3袋 | ・赤みそ | 90g |
| ・豚ひき肉 | 200g | ・八丁みそ | 10g |
| ・人参 | 中1本 | ・砂糖 | 30g |
| ・たけのこ水煮 | 中1本 | ・しょう油 | 25g |
| ・長ねぎ | 2本 | ・本みりん | 12g |
| ・生姜 | 15g | ・片栗粉 | 適量 |
| ・にんにく | 1かけ | ・ごま油 | 適量 |
| ・水 | 適量 | ・豆板醤 | 適量(お好み) |

【作り方】

- ①人参、たけのこ、長ねぎ、生姜、にんにくを細かくみじん切りにする。
 - ②鍋にごま油を入れ、生姜とにんにくを炒め、豚ひき肉、野菜の順に炒める。
 - 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。タレは、ごはんにも合う味付けです。ぜひご家庭でも作ってみてください。
- ※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。

～学校給食の献立表について～

- ・献立名、献立に使用する材料を記載しています。
- ・使用する材料は、3つの働きと調味料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。
- ・給食献立についての一一口メモ、食に関する情報や給食レシピ等を記載しています。



だいず
北海道・富山他

豚肉・ウィンナー
神奈川・千葉他

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・静岡・青森

米
海老名・神奈川・
山形

4月の海老名産
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし

セルピビナのパン
(5年生)

24日 東柏ヶ谷小
25日 有鹿小