



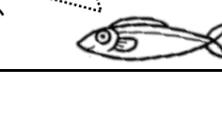
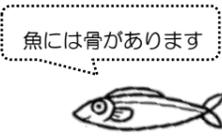
4月分給食献立表 Bコース (大谷小・中新田小・東柏ヶ谷小・社家小・杉久保小・今泉小・杉本小)



海老名市教育委員会

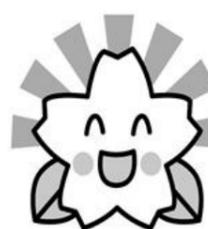
平成30年

| 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 | こ ん だ て め い | | | | ざ い り ょ う め い | | | 一口メモ エネルギー kcal たんぱく質 g 塩分 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 水 | ごはん ぶたにくやさいみそいため 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、ごはんによ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人口メモ、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

セルブピナのパン
(5年生)

24日 東柏ヶ谷小
25日 有鹿小