


# 1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				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	食塩相当量 g			
10 木	ごはん さんまのうめ にまめ けんちんじる	牛乳	ごはん さとう じゃがいも・ごま油	牛乳 さんまのうめ きんときまめ とりにく・とうふ 	主に体の調子を整えるもとになるもの	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	塩 しょうゆ・塩・さばぶし	さんまは、DHAやEPAなどを多く含み血液をサラサラにしてくれます。	628	26.0	2.1	じゃがいも 北海道・長崎 たまねぎ 北海道
11 金	ごはん てりやきチキン やさいスープ	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 ←	きやべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ・えのきだけ	やさいブイヨン・塩・こしょう	野菜スープは、具だくさんのため、いろいろな旨味がでます。塩分が控えめです。	621	26.8	1.4	にんじん 千葉・埼玉他 だいこん 海老名・神奈川他	
15 火	あげパン クリームシチュー カシューナッツ	牛乳	パン・さとう・油 じゃがいも・ルウ・油 カシューナッツ	牛乳 とりにく・スキムミルク・牛乳・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース	やさいブイヨン・ワイン・塩・こしょう	今日の揚げパンは、オールパンを使っています。ビタミンB1や食物繊維が豊富に含まれます。	691	27.2	2.1	ねぎ 栃木・埼玉他 きやべつ 神奈川・千葉他	
16 水	ごはん マーボー豆腐 きやべつのあえもの ぶどうゼリー	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・ごま油・ラー油 さとう ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく・とうふ・みそ	はくさい・にんじん・ねぎ・たけのこ きやべつ・コーン・きゅうり・きりぼしだいこん ←	しょうゆ・トマトケチャップ・す・酒・しょうが・にんにく しょうゆ・レモン汁・塩	麻婆豆腐は、4種類の野菜が入ります。隠し味にトマトケチャップを使った、食べやすい味つけです。	628	24.7	1.9	ちんげんさい 静岡・茨城 ごぼう 青森・群馬	
17 木	むぎごはん カレー まめサラダ ミニフィッシュ	牛乳	ごはん・おむぎ じゃがいも・ルウ・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく ツナ・ひじき ミニフィッシュ	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・グリーンピース コーン・えだまめ・にんじん	やさいブイヨン・にんにく・塩・こしょう しょうゆ・す	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。	657	24.7	2.4	しょうが 高知 にんにく 青森・香川	
18 金	ごはん さばのなんぼんづけ えびないっぱいみそしる えびなのいちご	牛乳	ごはん さとう・でんぶん・油 じゃがいも	牛乳 さば とうふ・わかめ・みそ 	ねぎ はくさい・だいこん・たまねぎ・もやし いちご	しょうゆ・す・しょうが・酒・いちみとうがらし さばぶし	今日は、「えびな(かながわ)産品学校給食デー」です。地場産の食材をたくさん使った献立です。	679	23.4	2.0	さつまいも 千葉・茨城 はくさい 海老名・茨城	
21 月	ごはん さけのしおやき かわりきんびらごぼう よしのじる	牛乳	ごはん さとう・ごま・ごま油 じゃがいも・でんぶん・油	牛乳 塩さけ さつまあげ とりにく 	ごぼう・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ・こんにゃく	しょうゆ・酒 しょうゆ・塩・さばぶし	ごぼうは、食物繊維が豊富です。便秘解消効果があります。よく噛んで食べましょう。	618	26.7	2.5	きゅうり 高知・宮崎 もやし 海老名	
22 火	フォンデュパン ジャージャーめん ナムル ブルーヨーグルト	牛乳	パン めん・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず・みそ ブルーヨーグルト	にんじん・たけのこ・ねぎ もやし・ちんげんさい・にんじん・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・す・塩	ジャージャー麵のジャージャーは、肉みそという意味があります。蒸した麵からめて食べます。	636	29.9	3.5	たけのこ 熊本・徳島他 しめじ 長野・新潟	
23 水	ごはん ぶたにくやさしみそいため あげこめこぎょうざ	牛乳	ごはん さとう・油 油	牛乳 ぶたにく・こうやどうふ・油あげ・みそ こめこぎょうざ	きやべつ・たまねぎ・にんじん・ごぼう・つきこんにゃく	しょうゆ・みりん・酒・しょうが・にんにく	揚げ米粉餃子の皮は、米粉でつくられており、揚げることでカリッとした食感になります。	676	25.0	1.8	えのきだけ 長野 かぼちゃ 北海道	
24 木	ごはん すきやきふう 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	かんてん はくさい・ねぎ・しめじ・しらたき	しょうゆ・酒	すき焼き風煮は、豚肉で作ります。豚肉は、ビタミンB1が豊富で疲労回復効果があります。	609	26.6	2.0	コーン 北海道 グリーンピース 北海道	
25 金	ごはん ぶたにくのだいずのてりに わふうチャプチェ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・でんぶん・油 さとう・ごま・ごま油	牛乳 ぶたにく・だいず ツナ	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース きやべつ・たまねぎ・にんじん・しらたき	しょうゆ・みりん しょうゆ・にんにく・塩・こしょう	チャプチェは、ご飯とよくあう韓国料理です。給食では、和風にアレンジしています。	687	27.8	1.5	えだまめ 秋田	

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
		牛乳	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	食塩相当量 g	
28 月	ごはん ツナそぼろ さつまじる みかん	牛乳	ごはん さとう・油 さつまいも・油	牛乳 ツナ・だいず・こうやどうふ とりにく・みそ	にんじん だいこん・にんじん・ごぼう・しめじ・ねぎ・こんにやく みかん	しょうゆ・酒・しょうが さばぶし	655	28.0	2.3	みかん 九州他 りんご 青森
29 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 アーモンドミニフィッシュ	牛乳	パン スパゲティ・さとう・オリーブ油・油 やさしいゼリー	牛乳 ぶたにく アーモンドミニフィッシュ	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・やさしいブイヨン・塩・こしょう	695	25.7	2.3	おうとう 山形・青森 パイナップル タイ他
30 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	しそひじき 牛乳 ほきフライ ぶたにく・とうふ・みそ 	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・こんにやく	ソース・トマトケチャップ・ワイン さばぶし	624	22.6	2.3	いちご 海老名 さば ノルウェー
31 木	ごはん にくじゃがに オムレットマトソースがけ	牛乳	ごはん じゃがいも・さとう・油 さとう・オリーブ油	牛乳 ぶたにく オムレット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・つきこんにやく たまねぎ・トマト	しょうゆ・みりん トマトケチャップ・ソース・ワイン	626	22.1	1.9	さけ 千葉 さんま 北海道他 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。

## 《日本型食生活のすすめ》

「日本型食生活」とは、昭和50年代ごろの食生活のことで、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事です。日本が世界有数の長寿国である理由は、こうした優れた食事内容にあると国際的にも評価され、平成25年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

健康で元気な毎日にするために「日本型食生活」を取り入れてほしいです。

・・・食事にとりいれて欲しい『まごは(わ)やさしい』・・・

【まめ・ごま・かいそう(わかめ)・やさしい・さかな・きのこ(しいたけ)・いも]には、不足しやすい栄養素の、ミネラルや食物繊維が豊富です。これらの食材を取り入れることで、栄養素のバランスが良い献立になります。日々の食事に取り入れてみましょう。

## 「24日～30日は、学校給食週間です」

学校給食は、子どもたちの健康な成長を願い、様々な人たちが協力して作られています。感謝の気持ちを持っていただきましょう。食べ物の大切さや望ましい食習慣を身に付けるために、食の大切さを考える1週間にしましょう。



## 『給食レシピ紹介 麻婆豆腐』

【材料 4人分】

- ・豚ひき肉 120g
- ・木綿豆腐 1丁
- ・長ねぎ 1/2本
- ・にんじん 1/4本
- ・白菜 1/2枚
- ・たけのこ 20g
- ・しょうが 適量
- ・にんにく 適量
- ・ごま油 適量

【作り方】

- ① 野菜をみじん切りにする。調味料は、合わせておく。
  - ② ごま油でにんにくとしょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を炒める。
  - ③ 肉に火が通ってから、みじん切りにした野菜を加える。
  - ④ 調味料を入れて煮る。
  - ⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆腐を加え、水でといたでんぷんでとろみをつける。
  - ⑥ 最後にラー油と酢を加え味を調える。
- ※調味料は、お好みで調節してください。給食用に甘口です。

調味料

- ・赤みそ 12g
- ・八丁みそ 4g
- ・さとう 4g
- ・トマトケチャップ 8g
- ・しょうゆ 12g
- ・酒 4g
- ・水 1/3 カップ
- ・でんぷん 適量
- ・ラー油 お好みの量
- ・酢 適量

## 【えびな(かながわ)産品学校給食デー】(Aコース24日・Bコース18日)

海老名の野菜と手作りみそを使った『海老名いっぱいみそ汁』や『海老名のいちご』がつかまります。いちごは、病気から体を守ってくれるビタミンCや食物繊維が豊富です。味わって食べてください。



セルブピナのパン  
(6年生)

・29日 杉久保小  
・30日 門沢橋小

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  
米 海老名・神奈川・山形

1月の海老名産  
～食材紹介～

- ・米
- ・もやし
- ・だいこん
- ・はくさい
- ・いちご
- ・みそ