










# 令和3年2月 学校給食献立表 北棟3

焼津市学校給食センター (624-6660)


日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (Kcal) <small>たんぱく質</small>	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
1月	ごはん				米		632	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぷん さとう 油 ごま油	いちみどつがらし す しょうゆ		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
2火	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキンイ ちゅうかスープのもと 塩	22.0	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	大豆 小麦	いわし	しょうが	さとう でんぷん	みりん しょうゆ		
3水	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ	26.2	
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
	ふくまめ	小麦 大豆	だいず あおさ		もち米 さとう でんぷん	しょうゆ		
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
4木	牛乳	乳	牛乳				637	今日のグラタンは、カップごと食べることでできるポテトカップグラタンです。
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ ワイン スープストック ちゅうのうソース		
	ポテトカップグラタン	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぷん 油 さとう マーガリン こむぎこ	塩		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
5金	はんかんなめし		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんな	米 さとう	塩	630	
	牛乳	乳	牛乳					
	とんかつ(ソース)	豚 大豆 小麦	ぶたにく		でんぷん パンこ 油	塩 ちゅうのうソース		
	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
6土	ちゃんこじる	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう もやし こんにゃく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん	24.7	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	にんにく しょうが にんじん しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
7日	はるまき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぷん さとう こめこ	しょうゆ 塩	24.3	
	きりぼしだいこんの キムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	ごま油	しょうゆ キムチのもと		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
8月	さわらのレモン しょうゆあえ	大豆 小麦	さわら	たまねぎ レモン	でんぷん 油 さとう	しょうゆ	682	港小学校のリクエスト献立です。
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		たけのこ こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう			
9火	牛乳	乳	牛乳				653	今が旬のブロッコリーを 入れたサラダに しました。
	チキンのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	でんぷん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング			
	はくさいともだんごの クリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油 でんぷん	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
10水	ごはん	乳	牛乳		米		597	コーヒーのもとを牛乳に混 ぜて飲みま しょう。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび だいず		パンこ こむぎこ でんぷん さとう 油	塩 さけ オイスターソース こしょう ちゅうかスープのもと 塩		
	はるさめのいためもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油	チキンイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース こしょう		
11木	わかめスープ	鶏 豚 ごま 大豆 小麦	なた とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ			21.8	
	キャロットパン	小麦 乳		にんじん	パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハートのハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
12金	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩	23.9	
	レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぷん さとう こめこ 油 みずあめ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ ココアパウダー		
	バレンタインデザート	大豆	とうにゅう					
	牛乳	乳	牛乳		米			
15月	ごはん	乳	牛乳		米		618	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 でんぷん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	かにしゅうまい	小麦 豚 かに	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎこ さとう	塩 こしょう		
きゅうりとだいこんのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみどつがらし	22.7		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆  
鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考	
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料			
16 火	せわりパン	小麦 乳			パン		602	やいちゃんランチです。ミネストローネーフに入れたトマトは焼津市産のものです。	
	いちごジャム				いちごジャム				
	牛乳	乳	牛乳						
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぷん油	塩			
17 水	おかかサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	26.0		
	ミネストローネーフ	豚 大豆 鶏 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 こしょう コンソメスープ			
	ごはん				米				
18 木	牛乳	乳	牛乳				570	ひじきにはカルシウムや鉄分がたっぷり含まれます。	
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ さけ カレーこ			
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			
19 金	みぞれじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば	とうふ 油あげ ぶたにく とりにく みそ	なめこ だいこん はねぎ たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	にぼし かつおのもと 塩	27.5	619	
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	にくじゃが	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
22 月	なつとう	小麦 大豆	なつとう			なつとうのたれ からし	23.1	719	ふじっぴー給食です。さばの童田揚げのさばは焼津市産です。
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ			
	ソフトめん	小麦			めん				
	牛乳	乳	牛乳						
24 水	牛乳	乳	牛乳				650	大井川中学校のリクエスト献立です。	
	ミートソース	牛 豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベジマールソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース			
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん 油	す 塩			
	やさいサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	ドレ(りんご ごま 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング				
25 木	ごはん				米		719	ふじっぴー給食です。さばの童田揚げのさばは焼津市産です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん さとう 油	しょうゆ			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ			
26 金	みそけんちんじる	大豆 ごま さば	とうふ みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく	さいとも ごま油 こむぎこ マーカリン さとう	にぼし さばすけずり	24.4	586	大井川中学校のリクエスト献立です。
	みかんデザート	小麦 卵 乳 大豆	牛乳 たまご	みかん	カスタードクリーム こめこ	塩			
	ごはん				米				
	牛乳	乳	牛乳						
26 金	ぶたにくのしょうがやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	油 さとう でんぷん	さけ しょうゆ	25.2	焼津東小学校のリクエスト献立です。	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング				
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ	にんじん たまねぎ いらほししいたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩			
	せわりパン	小麦 乳			パン				
26 金	牛乳	乳	牛乳				640	フランフルトや焼きそばを背割りパンにはさんで食べましょう。	
	フランフルト	豚	フランフルト		さとう	トマトケチャップ ちゅうのうソース ワイン			
	焼きそば	小麦 豚 いか	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん 油	焼きそばソース こしょう			
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン			
26 金	はんかごはん				米		655	焼津東小学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	なまりぶしカレー	豚 小麦 乳 鶏 大豆 りんご	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク チャツネ ちゅうのうソース こしょう スープストック			
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ			
カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ レタス パプリカ	イタリアンドレッシング		25.5			

## 2月2日 節分

今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物思ひをして無事に過ごすという習慣がありました。また、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

### 五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があります。時代や書物などによっても変化しています。



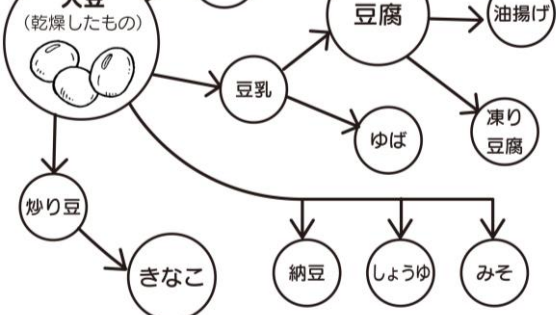
### 豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



### 大豆が変身していくよ!

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

- 加工方法の例
- ・水につける
  - ・煮る
  - ・発酵させる
  - など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。