



# 令和3年4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	使われていている食品とおもな働き				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	
8 木	ごはん				米		644 黒はんぺんは焼津のじまんの食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳				
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく ごおりとうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	
	くろはんぺんの カレーあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	26.9
9 金	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		632 ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。
	牛乳	乳	牛乳				
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	さとう 油	トマトケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース	
	えびグラタン	乳 小麦 大豆 えび	牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ マーガリン 油	ベシャメルソース 塩	
	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	27.6
12 月	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ	620 港小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	はながた とうふハンバーグ	鶏 小麦 大豆	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん 塩	
	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	みりん しょうゆ	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		にぼし さばうすけずり	22.7
13 火	せわりパン	小麦 乳			パン		609 フランクフルトを背割りパンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳				
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース	
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	
	チンゲンさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし		塩 しょうゆ チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープのもと	23.4
14 水	ごはん				米		591 若竹汁は、春が旬のわかめとたけのこを使った汁物です。
	牛乳	乳	牛乳				
	さばのてりに	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん	
	こまつなともやしの のりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	
	わかたけじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	25.6
15 木	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシュガー		646 
	牛乳	乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩	
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン こしょう 塩 コンソメスープ ワイン	26.1
16 金	ごはん				米		600 入学・進級をお祝いする献立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	とりそばろどんのぐ	鶏 小麦 大豆 卵	とりにく たまご	えだめめ しょうが	さとう	しょうゆ みりん	
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん 塩 かつおのもと	25.3
	おいわいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油		
19 月	アップルパン	小麦 乳 りんご			りんご	パン さとう	622 春のキャベツは、葉の巻き方がゆるく、水分を多く含んでやわらかいです。
	牛乳	乳	牛乳				
	わかどりの マーメイドやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	マーメイド さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	
	やさしいアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	
	キャベツのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	油	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック	29.2
20 火	はんかんしらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	572 やいちゃんランチです。 
	牛乳	乳	牛乳				
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ	
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく		さばうすけずり にぼし	26.0
21 水	ごはん				米		574 切り干し大根はカルシウムや鉄、食物せんい豊富に含まれています。
	牛乳	乳	牛乳				
	あじのこうじやき		あじ			こめこうじ 塩	
	きりぼしだいこんの いために	大豆 小麦 ごま	油あげ	きりぼしだいこん にんじん ほしいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	
	とりだんごじる	鶏 豚 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ かつおのもと さけ みりん	25.8

○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 もとなる食品(黄色)	調味料		
22 木	ちゅうかめん	小麦			めん		616	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープ チキンブイヨン		
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	たら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	27.6	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし		
23 金	ごはん				米		577	ビビンバとナムルをごはんのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ビビンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ にんにく	ごま油 さとう でんぷん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	24.9	
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと さけ こしょう オイスターソース		
26 月	ミルクパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		707	和田中学校の リクエスト 献立です。
	ハンバーグ	豚 鶏 大豆	ぶたにく とり	たまねぎ	さとう でんぷん	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	かいそうサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		23.2	
	ゼリーいりフルーツポンチ	もも 大豆 りんご	とうにゅう	みかん もも パイン レモン りんご ぶどう	しらたまだんご さとう	ワイン		
27 火	ごはん				米		598	いわしの甘 露煮は、骨ま でやわらかく 煮てありま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかんろに	小麦 大豆	いわし		さとう はちみつ でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	きんぴらごぼう	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	22.8	
	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
28 水	はんかんごはん				米		660	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく 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	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油	塩 す	20.7	
	やさいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん			たまねぎドレッシング		
30 金	ごはん				米		622	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ (ちゅうのうソース)	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩	22.1	
	ワンタンスープ	卵 大豆 小麦 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ しょうが にんじん キャベツ	こむぎこ でんぷん 油 ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン さけ ちゅうかスープのもと		

## 給食は、栄養バランスの 良い食事のお手本です！

**主菜**

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとなる食品を多く使ったおかず

**牛乳**

骨や歯をつくるもとなるカルシウムを多く含む

**主食**

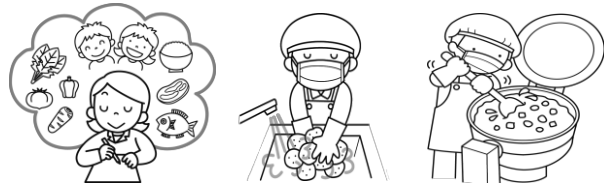
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとなる食品

**副菜・汁物**

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとなる食品を多く使ったおかずや汁物

## 給食はどこで作っているの??

焼津市の給食は、小学校13校・中学校9校分を「焼津市学校給食センター」1ヶ所で作っています。安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供できるよう、給食づくりに取り組んでいます。



## 今年度も『やいちゃんランチ』を実施します♪

地元の食べ物をより深く知ってもらうために、焼津市でたくさんとれたり、昔から作られている食材を「焼津のじまんの食べ物」として積極的に使用しています。「焼津のじまんの食べ物」11個のうち、3個以上を使った献立を「やいちゃんランチ」として提供します。4月のやいちゃんランチには「しらす」「ちくわ」「かつお節」を使っています。

### 焼津のじまんの食べ物

