

# 令和2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) 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		
3月	ごはん				米		584	節分の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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		
4火	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく 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	26.0	
	ふくまめ	小麦 大豆	大豆 あおさ		もち米 さとう	しょうゆ		
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
5水	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん さとう 油	塩 す	654	
	やさしいツテ	豚 乳 鶏	ベーコン	キャベツ こまつな とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	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 コンソメスープ ワイン 塩 こしょう		
	ごはん				米			
6木	牛乳	乳	牛乳				623	パンサン スーとは、中 華風の春雨 サラダのこ をいいます。
	はっぼうさい	豚 卵 いか ごま	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん はくさい	さとう でんぶん ごま油 油	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	コーンしゅうまい	豚 大豆 小麦	魚肉すり身 とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	パンサンスー	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩 洋からし		
7金	スタミナパン	小麦 乳 大豆 卵			パン		648	やいちゃんラン チです。焼 津で水揚げ されたかつ おをフライに しました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	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			
10月	ミネストローネスープ	豚 大豆 小麦 鶏	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 コンソメスープ こしょう	27.7	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ みりん しょうゆ わふうだしのもと		
12水	きりぼしだいこんの いために	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油		26.4	
	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	チョコクリーム	乳 大豆			チョコクリーム			
13木	牛乳	乳	牛乳				707	今の時季が 旬の甘みが 増した白菜を クリーム煮に しました。
	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	トマトケチャップ 塩 ちゅうかのうソース ワイン		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩 ベシヤメルソース 塩		
	はくさいのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	たまねぎ しめじ	油	こしょう スープストック		
14金	ごはん				米		600	大井川中学 校のリクエ スト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう			
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
17月	つみれじる	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん	塩 かつおのもと しょうゆ	25.6	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ピピンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
14金	やさしいナムル	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 オイスターソース 塩	25.5	ごはんにピピン バやナム ルを混ぜて 食べましょ う。
	ちゅうかスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 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 さけ こしょう ちゅうかスープのもと		
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
17月	きつねうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと みりん 塩	619	衣に青のりを 入れて、ちく わを揚げま す。青のり の良い香りが します。
	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			
	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		
	ごはん				米			
17月	牛乳	乳	牛乳				607	
	とうふハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく とうふ	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	おろしだれかけ さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープのもと しょうゆ		

○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) <small>たん白質(g)</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		
18 火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		639	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぷん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	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			
レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	レタス テンゲンさい たまねぎ	でんぷん	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	25.7		
19 水	ごはん				米		617	
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
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					
20 木	はんかんごはん				米		695	カレーには、 いろいろな種 類のスパイスが 使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 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	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ			
21 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		662	チリコンカー ンは、アメリ カのテキサス 州で生まれ た料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 チーズ えび	たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム	マカロニ 油	ベシャメルソース 塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ チリミックス ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう			
25 火	ごはん				米		628	揚げおでん は、一度じゃ がいもをゆで てから油で 揚げて作りま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でんぷん さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	なつとう	小麦 大豆	なつとう			なつとうのたれ からし		
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり			ゆかりこ 塩		
26 水	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	598	焼津のじま んの食べもの の黒はんぺん をフライに しました。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
けんちんじる	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
27 木	ちゅうかめん	小麦			めん		643	
	牛乳	乳	牛乳	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ はくさい しめじ メンマ どうもろこし しろねぎ		みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 鶏 大豆 さば ごま	ぶたにく なると					
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	しょうゆ 塩 こしょう		
ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ			
28 金	ごはん				米		578	焼津東小 学校のリクエ スト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	たらのフライ(ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩 ちゅうのうソース		
	コーンときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	どうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩			
ミニゼリー	もも		もも		さとう 水あめ			

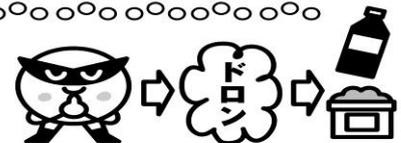
2月3日は  
節分



家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。

大豆からできる調味料

節分の豆まきを使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。