



| 日 | 献立名 | アレルギー | 使われていいる食品とおもな働 | | | | 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 | | |
| 25 火 | ごはん | | | | 米 | | 600 | 豚肉には、ビタミンB1が多く含まれ、疲労回復効果があります。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | 豚 小麦 大豆 小麥 りんご | ぶたにく | たまねぎ なら しょうが にんにく りんご | さとう でんぶん ごま油 | しょうゆ オイスターソース トウバンジャン | | |
| | かふうあえ | 大豆 小麦 ごま | | ほうれんそう にんじん もやし | はるさめ さとう ごま ごま油 | しょうゆ す 塩 | | |
| | ワンタンスープ | 卵 小麦 大豆 豚 ごま 鶏 | ぶたにく たまご みそ | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが | こむぎこ でんぶん 油 ごま油 | ちゅうかスープのもと さけ チキンブイオン 塩 しょうゆ | 23.4 | |
| 26 水 | はんかんごはん | | | | 米 | | 654 | 和田小学校の 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 ちゅうかのうソース こしょう スープストック | | |
| | たまごロール | 卵 小麦 大豆 | たまご | | さとう でんぶん 油 | しょうゆ す 塩 かつおだし | | |
| | 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 | | | |
| 27 木 | ごはん | | | | 米 | | 633 | たちうおは漢 字で「太刀 魚」と書か ます。刀のよ うな細長い形 をしていま す。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | たちうおのフライ (ソース) | 小麦 | たちうお | | パンこ こむぎこ 油 | 塩 こしょう ちゅうかのうソース | | |
| | 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 | 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 | | |
| | わかめスープ | 卵 鶏 豚 ごま 大豆 小麦 | なると うずらたまご わかめ | キャベツ たまねぎ チンゲンさい | | チキンブイオン 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 | 22.0 | |
| 28 金 | ミルクパン | 小麦 乳 | 牛乳 | | パン さとう マーガリン | | 660 | ポークビー ンズは、アメリ カ料理のひと つです。 |
| | 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 | 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 ちゅうかのうソース | | |
| | えびグラタン | 乳 小麦 えび 大豆 | えび 牛乳 チーズ | 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 マーガリン 油 | ベシャメルソース 塩 | | |
| | フルーツあえ | もも | | みかん バイン もも | | | | |
| 31 月 | ごはん | | | | 米 | | 606 | 八宝菜は、 「たくさん のおいしい具 材を使った料 理」という意 味です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | はっぼうさい | 豚 卵 いか 大豆 小麦 鶏 ごま | ぶたにく うずらたまご いか なると | たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ たけのこ しょうが | さとう でんぶん ごま油 油 | さけ しょうゆ こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 | | |
| | ポークしゅうまい | 豚 鶏 大豆 小麦 | ぶたにく とり たら | たまねぎ | こむぎこ さとう でんぶん | しょうゆ 塩 | | |
| | きゅうりのごまじょうゆ | ごま 大豆 小麦 | | きゅうり | ごま さとう ごま油 | しょうゆ す 塩 | | |

○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 バナナ 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。

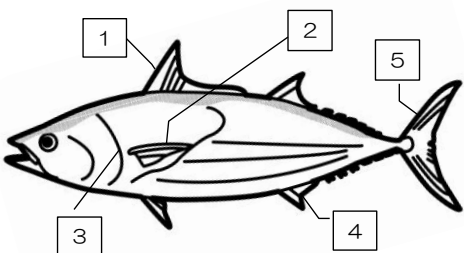
給食だより 令和2年度 2号



焼津市は3つの港をもつ“海のまち”です。3つの港では、さばやアジ、かつお、マグロなどの魚介が水揚げされています。私たちの身近でとれる魚について知り、もっと魚をすきになりましょう。

① おさかなクイズ

Q. 魚の部位のなまえを答えられますか？



A. 答え

1. 背びれ・・・水中での姿勢(バランス)を保つ役割がある。
2. 胸びれ・・・泳ぐときの前進や後進するとき使用し、プレーキの役割もある。
3. エラ・・・呼吸と食事をするとときに活躍する。
4. 尻びれ・・・背びれと対になって姿勢を保つ役割がある。
5. 尾びれ・・・一番大きなヒレ。水をかいて前進したり、左右への方向転換のときにも活躍する。

② 魚介の栄養

魚介は、栄養価が高くておいしい優れた食材です。魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、魚の油には、DHAやEPAと呼ばれる血液をサラサラにし、生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれています。さらにDHAは脳の発達などに影響を与えるといわれています。



③ 赤身魚と白身魚のちがい

【赤身魚】

かつお、マグロ、さば、アジ、いわし、さんまなど

【白身魚】

タイ、ヒラメ、たら、ホキ、さけ、うぐ、スズキなど

- 身(肉)の色が赤い魚のこと。
- 長時間泳ぎつづける回遊魚に多い。
- 捕食されないように、寝ている間も泳ぎつづけている。
- 鉄分を多く含み、肉質はかため、味が濃いのが特徴である。
- DHAやEPAを多く含む魚が多い。

- 身(肉)の色が白い魚のこと。
- 回避しない魚が多い。
- 敵から逃げたり、獲物を捕まえたりするために、瞬発力がある。
- 高たんぱくで低脂肪、身がほぐれやすく、淡泊な味わいが特徴である。





RED



WHITE

令和2年9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 | | |
| 1 火 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 619 | キムタクごはんとは、キムチとたくあんの入った混ぜごはんの具です。ごはんと一緒に食べましょう。 |
| | キムタクごはんのぐ | 豚 大豆 りんご 小麦 さば ごま | ぶたにく | たくあん はくさいキムチ しろねぎ | ごま油 | しょうゆ | | |
| | かぼちゃコロッケ | 豚 大豆 小麦 | ぶたにく | かぼちゃ たまねぎ | パンこ でんぶん 油 こむぎこ みずあめ さとう | しょうゆ ウスターソース | 21.1 | |
| | けんちんじる | 大豆 さば 小麦 ごま | とうふ | だいこん ごぼう にんじん 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 | | |
| 2 水 | ちゅうかめん 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | めん | | 625 |  |
| | しょうゆ ラーメンスープ | 豚 小麦 大豆 鶏 ごま | ぶたにく なんと わかめ | にんじん チンゲンさい もやし メンマ とうもろこし にんにく しょうが | | さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイヨン | | |
| | にらまんじゅう | 豚 小麦 大豆 | ぶたにく | キャベツ にら ながねぎ にんにく しょうが | 油 こむぎこ でんぶん さとう | しょうゆ 塩 こしょう | 27.6 | |
| | 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 | | |
| 3 木 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 594 | 青のりの入った衣で、ちくわを香よく揚げます。 |
| | 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 | | | |
| | 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 | 23.2 | |
| | 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 | こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ | パンこ でんぶん さとう ごま油 | さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん | | |
| 4 金 | せわりパン 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | パン | | 594 | やきそばには、めんの3倍以上の野菜が入っています。 |
| | 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 ちゅうかうソース ワイン | | |
| | やきそば | 小麦 豚 いか りんご 大豆 | ぶたにく いか | にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな | ちゅうかめん 油 | やきそばソース こしょう | 26.3 | |
| | チンゲンサイのスープ | 豚 鶏 ごま 大豆 小麦 | ベーコン | たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい | | 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 | | |
| 7 月 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 647 | 黒石小学校のリクエスト献立です。 |
| | フィッシュナゲット | 大豆 小麦 豚 | あじ イトヨリダイ | たまねぎ | 油 でんぶん さとう こむぎこ | 塩 しょうゆ | | |
| | きんぴらごぼう | 大豆 小麦 ごま | 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 | | |
| とんじる | 豚 大豆 さば | ぶたにく みそ | たまねぎ だいこん にんじん はねぎ | じゃがいも | にほし さばうすけずり | | | |
| 8 火 | マーガリンパン 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | パン さとう マーガリン | | 634 |  |
| | チキンのオープンやき | 鶏 小麦 大豆 乳 | とりにく チーズ | あかピーマン パセリ | パンこ さとう 油 | しょうゆ 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 | | 27.2 | |
| | にくだんごのスープ | 鶏 豚 小麦 大豆 ごま | とりにく ぶたにく | にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ | でんぶん パンこ さとう | チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと | | |
| 9 水 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 612 | いわしには血液の流れをよくする働きがあり、血圧を下げる効果があります。 |
| | いわしのごまみそに | 大豆 ごま | いわし みそ | | さとう ごま こめこ | みりん 塩 | | |
| | あさづけ | 大豆 小麦 | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | 塩 | 23.6 | |
| | にくじゃが | 豚 大豆 小麦 | ぶたにく | 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 | | |
| 10 木 | メープルパン 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | パン さとう マーガリン メープルシロップ | | 619 | メンチカツのなかには、静岡県産のトマトが入っています。 |
| | トマトいりメンチカツ | 豚 小麦 大豆 | ぶたにく | たまねぎ | でんぶん さとう こむぎこ パンこ 油 | 塩 トマトケチャップ こしょう トマトピューレ | | |
| | かいそうサラダ (あおじそドレッシング) | ドレ(小麦 大豆) | かいそう | キャベツ きゅうり | | あおじそドレッシング | 22.7 | |
| | やさしいスープに | 豚 大豆 小麦 鶏 | ウインナー | たまねぎ にんじん だいこん パセリ | | スープストック しょうゆ 塩 こしょう | | |
| 11 金 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | 米 | | 671 | 黒はんぺんにはカルシウムもたくさん含まれています。 |
| | おやこに | 鶏 大豆 卵 小麦 | とりにく こおりどうふ たまご | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ | 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 大豆 小麦 | くろはんぺん | | こむぎこ でんぶん 油 | カレーこ | 27.1 | |
| | こまつなと もやしのりあえ | ごま 大豆 小麦 | のり | こまつな もやし にんじん | ごま さとう | しょうゆ す | | |

○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 バナナ 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。

令和2年9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 | | |
| 14月 | ごはん | | | | 米 | | 615 |  |
| | おかかふりかけ | | | | | ふりかけ | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | にくだんこの あまずあんかけ | 豚 鶏 小麦 大豆 | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ でんぶん さとう | しょうゆ す 塩 | | |
| かぼちゃサラダ(マヨネーズ) | 大豆 マヨ(卵 大豆 りんご) | | かぼちゃ きゅうり えだまめ | マヨネーズ | 塩 こしょう | 19.5 | | |
| はるさめスープ | 豚 大豆 小麦 鶏 ごま | 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 | しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンイオン | | | |
| 15火 | せわりパン | 小麦 乳 | | | パン | | 628 | かつおの旬は、春と秋の年2回あります。秋にとれるかつおは、戻りかつおといえます。 |
| | ブルーベリージャム | | | | 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 でんぶん 油 | 塩 | | |
| やさいソテー | 豚 鶏 乳 | ウインナー | 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 | 26.4 | | |
| ミネストローネスープ | 小麦 豚 大豆 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 | | | |
| 16水 | ごはん | | | | 米 | | 621 | 今日はやいちやんランチです。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばの みりんじょうゆやき  | さば 大豆 小麦 | さば | | | しょうゆ みりん | | |
| | ゆかりあえ | | | キャベツ きゅうり | | ゆかりこ 塩 | | |
| かきたまじる  | 卵 大豆 小麦 さば | たまご とうふ なた | にんじん たまねぎ ほうれんそう | でんぶん | かつおのもと しょうゆ 塩 | 24.1 | | |
| なしゼリー | | | なし | さとう | | | | |
| 17木 | ソフトめん | 小麦 | | | めん | | 671 | 今月のソフトめんのソースは、カレー味です。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | カレーソース | 豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏 | ぶたにく チーズ | にんじん たまねぎ にんにく | 油 | カレーブレイク カレーこ スープストック ちゅうのうソース トマトケチャップ ベシヤメルソース ワイン チキンブイオン こしょう | | |
| | コーンフライ | 小麦 大豆 | | とうもろこし | こむぎこ パンこ さとう 油 | 塩 | | |
| やさいサラダ (たまねぎドレッシング) | ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆) | | キャベツ きゅうり にんじん | たまねぎドレッシング | | 24.9 | | |
| 18金 | ごはん | | | | 米 | | 630 | 9月21日の敬老の日にちなんで長寿食の献立です。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さんまの かぼすレモンに  | 小麦 大豆 | さんま | かぼす レモン | さとう でんぶん | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | だいずのいそに | 大豆 小麦 | だいず ひじき 油あげ | にんじん こんにやく さいいんげん | さとう 油 | みりん しょうゆ わふうだしのもと | | |
| みだくさんじる | 鶏 大豆 さば | とりにく みそ | だいこん はねぎ にんじん | さといも | にぼし さばうすけずり | 24.4 | | |
| 23水 | ごはん | | | | 米 | | 603 |  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ハンバーグの おろしだれかけ | 鶏 豚 大豆 小麦 | とりにく ぶたにく | たまねぎ だいこん にんにく しょうが | さとう でんぶん | 塩 みりん しょうゆ | | |
| | やさいのごまあえ | 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 | | |
| にらたまスープ | 大豆 卵 豚 鶏 ごま 小麦 | とうふ たまご | にら たまねぎ にんじん | でんぶん | ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ | 24.4 | | |
| 24木 | ごはん | | | | 米 | | 630 | とりそぼろ丼の具をごはんのせてから食べましょう。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりそぼろどんのぐ | 鶏 大豆 小麦 卵 | とりにく たまご | えだまめ しょうが | さとう | しょうゆ みりん | | |
| | こまつなのアーモンドあえ | 大豆 小麦 | | こまつな にんじん もやし | アーモンド さとう | しょうゆ | | |
| きのこのみそしる | 大豆 さば | とうふ わかめ みそ 油あげ | しめじ えのきたけ たまねぎ | | にぼし さばうすけずり | 29.6 | | |
| 25金 | アップルパン | 小麦 乳 りんご | | りんご | パン さとう | | 600 |  |
| | 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 | さとう マーメイド でんぶん | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | スパゲティソテー | 豚 小麦 鶏 | ウインナー | たまねぎ にんじん パセリ | スパゲティ 油 | 塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ | | |
| やさいスープ | 豚 大豆 小麦 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 しょうゆ コンソメスープ チキンブイオン | 26.8 | | |
| 28月 | ごはん | | | | 米 | | 599 | 秋が旬のさといもを使ったそぼろ煮です。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あじのこうじやき  | | あじ | | | 塩 こめこうじ | | |
| | コーンと きゅうりのすのもの | 大豆 小麦 | わかめ | とうもろこし きゅうり しょうが | さとう | しょうゆ 塩 す | | |
| さといものそぼろに | 豚 大豆 小麦 | ぶたにく なまあげ | にんじん たまねぎ だいこん こんにやく えだまめ | さといも 油 さとう でんぶん | しょうゆ みりん わふうだしのもと | 26.6 | | |
| 29火 | バーガーパン | 小麦 乳 | | | パン | | 648 | パンに白身魚フライとタルタルソースをはさんで食べましょう。  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | しろみざかなフライ  | 小麦 | たら | | パンこ こむぎこ でんぶん 油 | 塩 こしょう | | |
| | タルタルソース | 小麦 卵 大豆 | たまご | ビクルス たまねぎ レモン パセリ | 油 さとう | す 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 | 24.8 | | |
| コーンポタージュ | 乳 小麦 大豆 鶏 | 牛乳 | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | バター なまクリーム | ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック | | | |
| 30水 | はんかんわかめごはん | | わかめ | | 米 さとう | 塩 | 596 |  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あつやきたまご | 卵 大豆 小麦 | たまご | | さとう 油 でんぶん | す みりん かつおだし しょうゆ | | |
| | おひたし  | 大豆 小麦 | 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 | | |
| つみれじる  | 大豆 さば | いわし たら みそ | だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが | でんぶん さとう | 塩 かつおのもと さばうすけずり | 22.5 |  | |