

令和5年5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月	ごはん				米		583	八十八夜にちなんだ献立です。竹輪の衣にお茶を混ぜました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぶん 油			
	たけのこごはんのぐ	大豆 小麦	油あげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん		
すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう にんじん		かつおのもと しょうゆ 塩 みりん	25.5		
2火	ごはん				米		623	つみれとは、魚のすり身などから作るタネを、一口大に摘み取ってだしの中に入れてのものごとをいいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキ そぼろあんかけ	大豆 豚肉 小麦	とうにゆう ぶたにく	しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩		
	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	ごま さとう	しょうゆ す		
つみれじる	大豆 さば	つみれ みそ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん はねぎ しょうが		かつおのもと さぼうすけずり	25.8		
8月	せわりパン	小麦 乳			パン		597	背割りパンに、ジャムをはさんで食べましょう。
	いちごジャム				いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ 油			
やさいとツナのソテー	乳 鶏肉 豚肉	まぐろ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	バター	コンソメスープ 塩 こしょう	23.4		
コンソープ	豚肉 鶏肉	とりにく			コンソメスープ 塩 こしょう			
9火	はんかんごはん				米		638	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏肉 乳 りんご 小麦 豚肉 大豆	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク こしょう スープストック		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご			しょうゆ みりん		
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん きりほしだいこん	さとう ごま油	す しょうゆ			
10水	ごはん				米		580	
	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	しょうゆ 塩		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
ちゃんこじる	小麦 鶏肉 大豆 さば	とりにく 油あげ	ごぼう もやし しめじ ねぶかねぎ	さとも	さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	27.9		
11木	ごはん				米		669	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのしおやき	さば	さば			塩		
	ひじきのにも	大豆 小麦	さつまあげ だいず ひじき	にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん		
とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん たまねぎ ごぼう こんにやく にんじん		にほし さぼうすけずり	29.5		
12金	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		629	チンゲン菜は、アブラナ科の白菜のなかまです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 牛肉 ゼラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう 油	デミグラスソース トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング	しょうゆ チキンピジョン 塩 ちゅうかスープのもと こしょう		
チンゲンさいのスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ウインナー	たまねぎ チンゲンさい にんじん とうもろこし					
15月	はんかんうめちりごはん	ごま	しらす	うめ あおな	米 ごま さとう でんぶん	塩	612	やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	しょうゆ		
けんちんじる	豚肉 大豆 ごま さば 小麦	ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩	29.4		
16火	ごはん				米		597	春雨は中国発祥の食べ物です。日本には、鎌倉時代に伝わったと言われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボーはるさめ	豚肉 ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	はるさめ さとう でんぶん 油 ごま油	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン		
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚肉	すけとうだら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう 豚脂	塩 こしょう		
きゅうりのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり	さとう ごま ごま油	しょうゆ す いちみつとうがらし	21.0		
17水	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		603	ラビオリは、パスタのひとつで、ひき肉や野菜の具が包まれたものごとをいいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	パセリ トマト にんにく	でんぶん さとう オリーブ油	しょうゆ マスタード こしょう 塩 ハーブ チリパウダー		
	コーンサラダ (シーザードレッシング)	ドレ(小麦 卵 乳 大豆)		キャベツ とうもろこし きゅうり	シーザードレッシング			
ラビオリスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ラビオリ ベーコン	たまねぎ こまつな にんじん		チキンピジョン コンソメスープ 塩 こしょう	26.3		

○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 アーモンド





○新型コロナウイルス感染症対策として給食の中止や、物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『』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5年5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		
18 木	ごはん				米		605	焼津のじまんの食べもののひとつ「黒はんぺん」を天ぷらにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんのいそべあげ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう キャベツ にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく はねぎ	さといも	さばうすけずり にぼし	22.7	
19 金	ソフトめん	小麦			めん		629	
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーソース	豚肉 乳 小麦 鶏肉 りんご セラチン 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	油	カレー粉 カレーこ こしょう チキンイオン トマトケチャップ ちゅうのうソース ワイン ベンジャミンソース 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	す しょうゆ みりん 塩		
	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	27.7	
22 月	ごはん				米		599	肉じゃがには、新じゃがいもを使用しています。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくじゃが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ		
	ししゃもフライ	小麦 大豆	ししゃも		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	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			21.3	
23 火	ごはん				米		588	鶏そぼろ丼の具をごはんにかけて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりそぼろどんのぐ	鶏肉 卵 大豆 小麦	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう 油	しょうゆ みりん 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩		
	いもだんごじる	大豆 さば 小麦	油あげ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ	じゃがいもだんご	かつおのもと しょうゆ さけ 塩	25.2	
24 水	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		654	チリコンカーンは、大豆や肉、トマトや唐辛子を使った煮物料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チリコンカーン	大豆 豚肉 セラチン 小麦 乳	だいにず ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩 チリミックス こしょう		
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター さとう	塩		
	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 鶏肉)		キャベツ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	28.1	
25 木	ごはん				米		581	わかめは、春から初夏が旬の食べ物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのあまずあんかけ	豚肉 鶏肉 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	塩 しょうゆ す		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	わかめスープ	大豆 鶏肉 小麦 豚肉 ごま	とうふ なんと わかめ	たまねぎ チンゲンさい	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		18.9	
26 金	ココアパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	ココア	621	レバーには鉄分が多く含まれています。成長期にオススメの食べ物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのマリネ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン	でんぶん さとう 油	しょうゆ す カレーこ		
	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		
	やさいスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		チキンイオン しょうゆ コンソメスープ 塩	26.6	
29 月	ごはん				米		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのてりやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		でんぶん	しょうゆ 塩		
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう こま ごま油	しょうゆ す 塩		
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にぼし さばうすけずり	24.8	
30 火	おちゃパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		661	大村中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やさいクロquette	小麦 大豆		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ でんぶん 油	塩		
	たけのこサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		たけのこ ほうれんそう にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	ミネストローネスープ	大豆 豚肉 小麦 鶏肉	だいにず ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう	22.5	
31 水	ごはん				米		591	ピビンバは、韓国料理のひとつです。ごはんにごまに混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	豚肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ ほしいたけ にんにく	さとう ごま油 でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	アーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな もやし にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ちゅうかスープ	豚肉 卵 鶏肉 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なんと	キャベツ チンゲンさい にんじん	チキンイオン しょうゆ 塩 さけ ちゅうかスープのもと こしょう オイスターソース		27.6	

よい姿勢で食べていますか？

よい姿勢で食べると、見た目だけでなく、食べ物の消化吸収もよくなります。食べる時の姿勢を確認してみましょう



よい姿勢をつくるためのポイント

- ①いすに深く座る 
- ②両足を床につける 
- ③机と体はこぶし1つ分あける 
- ④背もたれに よりかからない 