

# 令和元年12月 学校給食献立表 南棟1

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		
2月	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみずかなフライ (ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 ちゅうのうソース	586	
	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	24.2	
3月	みそしる	鶏 大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	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 しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネ スープストック	714	
4月	ウイナーいり たまごロール	卵 豚 鶏 大豆 小麦	たまご ウイナー		でんぶん 油 さとう	みりん しょうゆ 塩	23.7	
	ほうれんそうサラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
5月	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	617	
	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	27.3	
	コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				米			
6月	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとたまねぎの しょうがやき	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	618	
	スパゲティサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ マヨネーズ	塩	25.1	
	つみれじる	小麦 さば 大豆	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 さとう	かつおのもと 塩 しょうゆ		
7月	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ	625	
	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	24.4	
8月	ミネストローネスープ	大豆 小麦 豚 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 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ くらはんぺん なると あげぽール こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩	580	
9月	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぶん さとう	塩	22.4	
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
10月	あじのこうじやき		あじ			米こうじ	590	
	かぼちゃのそぼろあん	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	27.7	
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし		
	ちゅうかめん	小麦			めん			
11月	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ ほうさい もやし 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のもと チキンブイヨン	647	
	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう	27.9	
	こまつなのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	さとう アーモンド	しょうゆ		
12月	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう		625	
	さくらえびいり きんぴら	大豆 えび ごま 小麦	さつまあげ さくらえび	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	24.5	
13月	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ わかめ なると	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	かにしゅうまい	かに 豚 小麦	たら かに	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩 こしょう	667	
14月	れんこんとひじきのサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	れんこん にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん さけ	22.9	
	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース さけ		


○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。

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				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月	ごはん				米		610	冬野菜汁には、冬においしい白ねぎ、白菜、大根が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの なんぶあげ	さば 大豆 小麦 ごま	牛乳	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん ごま油		
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにゃく ほししいたけ	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	ふゆやさいじる	大豆 さば 小麦	とうふ	にんじん しろねぎ はくさい だいこん しめじ		かつおのもと さけ しょうゆ 塩 みりん	23.6	
17火	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		593	クリスマス献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく			でんぶん さとう 油		
	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			
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベジタメルソース 塩 こしょう スープストック		
クリスマスケーキ	乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	たまご 牛乳			こむぎこ チョコレート さとう 油	ココアパウダー	24.3	
18水	ごはん				米		594	ツナそぼろ丼の具をごはんのにのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろどんのぐ	小麦 大豆 卵	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	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 しめじ しろねぎ		にほし さばうすけずり	28.0	
19木	ごはん				米		643	キムチ鍋の辛みが体を温めてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦	さけ			パンこ こむぎこ 油		
	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		
	キムチなべ	豚 大豆 りんご 小麦 さば 鶏 ごま	ぶたにく とうふ	にら はくさい しめじ はくさいキムチ しろねぎ にんじん しょうが にんにく	ごま油	キムチのもと わふうだしのもと しょうゆ 塩 チキンブイヨン	24.8	
20金	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		614	ハンバーグをバーガーパンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	豚 鶏 大豆 小麦 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ	油 さとう	ちゅうのうソース トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 塩		
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん		コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン	31.5	

# 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

12/22 冬至

## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

ビタミンC、β-カロテン

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。