






| 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<br>(Kcal)<br>たんぱく質 | 備考  |
|---------|------------------------|--------------------|-----------------------------|--|-----------------------|---|--------------------------|---|
|         |                        |                    | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                             | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色) | 調味料   |                          |   |
| 1<br>金  | さくらごはん                 | 小麦 大豆              |                             |  | 米                     |   | 793                      | 焼津西小学校の<br>リクエスト<br>献立です。   |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | 若どりのからあげ               | 鶏 小麦 大豆            | とりにく                        |  | こむぎこ でんぶん<br>さとう 油    | しょうゆ 塩  |                          |   |
|         | 野菜のアーモンドあえ             | 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  |                          |   |
|         | みそ汁                    | 大豆 さば              | 油あげ とうふ<br>わかめ みそ           | だいこん しめじ                                       |                       | にぼし さばうすけずり   | 26.7                     |   |
| 7<br>木  | ごはん                    |                    |                             |  | 米                     |   | 824                      | ごはんにたけのこは<br>んの具を混<br>ぜて食べま<br>しょう  |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | 子もちししゃもフライ             | 小麦 大豆              | こもちししゃも                     |  | パンこ でんぶん<br>こむぎこ 油    | 塩 こしょう  |                          |   |
|         | たけのこごはんの具              | 小麦 大豆              | 油あげ                         | れんこん にんじん たけのこ<br>ほししいたけ かんぴょう                 | さとう みずあめ              | しょうゆ みりん<br>わふうだしのもと                                  |                          |   |
|         | かきたま汁                  | 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                               | でんぶん                  | しょうゆ 塩 かつおのもと   | 31.9                     |    |
| 8<br>金  | ソフトめん                  | 小麦                 |                             |  | めん                    |   | 792                      | ソフトめんを<br>ミートソース<br>にいれて食<br>べましょう。   |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | ミートソース                 | 豚 鶏<br>小麦 大豆 乳     | ぶたにく                        | たまねぎ にんじん エリンギ<br>トマト にんにく                     | 油                     | トマトケチャップ こしょう<br>ハヤシク ワイン スープストック<br>ベシメルソース ちゅうのうソース |                          |   |
|         | ツナオムレツ                 | 卵 大豆<br>りんご 小麦     | たまご まぐろ                     | たまねぎ   | さとう 油 マヨネーズ<br>でんぶん   | 塩 しょうゆ す  |                          |   |
|         | キャベツサラダ                | 大豆 小麦              |                             | キャベツ こまつな とうもろこし                               | さとう 油                 | しょうゆ す 塩  | 31.8                     |    |
| 11<br>月 | ごはん                    |                    |                             |  | 米                     |   | 831                      | 春から初夏<br>が旬の新<br>じゃがいも<br>を使ったそぼろ<br>煮です。   |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | あじのカレー焼き               | 小麦 大豆              | あじ                          | しょうが   |                       | しょうゆ さけ カレーこ  |                          |   |
|         | 即席漬け                   | 大豆                 |                             | キャベツ きゅうり<br>たくあんづけ しょうが                       |                       |   |                          |   |
|         | 新じゃがいものそぼろ煮            | 豚 大豆 小麦            | ぶたにく なまあげ                   | にんじん たまねぎ えだまめ                                 | じゃがいも 油 さとう<br>でんぶん   | さけ しょうゆ<br>わふうだしのもと                                   | 32.7                     |   |
| 12<br>火 | ごはん                    |                    |                             |  | 米                     |   | 821                      | 生揚げの中<br>華煮には、た<br>くさんの野菜<br>が入っていま<br>す。   |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | 生揚げの中華煮                | 大豆 小麦<br>豚 鶏 ごま    | なまあげ ぶたにく                   | にんじん たまねぎ チンゲンサイ<br>たけのこ とうもろこし<br>ほししいたけ にんにく | さとう 油 でんぶん            | しょうゆ オイスターソース<br>ちゅうかスープのもと<br>こしょう                   |                          |   |
|         | えびしゅうまい                | えび 豚<br>大豆 小麦      | えび たら                       | たまねぎ   | こむぎこ さとう でんぶん         | 塩   |                          |   |
|         | きゅうりのひたひた              | 大豆 小麦 ごま           | かつおぶし                       | きゅうり   | さとう ごま油               | しょうゆ す 一味とうがらし  | 28.4                     |   |
| 13<br>水 | 背割りパン                  | 小麦 乳 大豆            |                             |  | パン さとう マーガリン          |   | 893                      | 背割りパン<br>に、フランク<br>フルトをはさ<br>んで食べま<br>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<br>ちゅうのうソース ワイン                              |                          |   |
|         | 野菜とツナのソテー              | 鶏 豚 乳              | まぐろ                         | こまつな キャベツ                                      | バター                   | 塩 こしょう<br>コンソメスープ                                     |                          |   |
|         | チンゲン菜と<br>肉だんごのスープ     | 鶏 豚 小麦<br>大豆 ごま    | とりにく ぶたにく                   | にんじん たまねぎ ほししいたけ<br>チンゲンサイ                     | パンこ でんぶん さとう          | チンゲンサイ しょうゆ<br>塩 ちゅうかスープのもと                           | 33.8                     |   |
| 14<br>木 | ごはん                    |                    |                             |  | 米                     |   | 823                      | 焼津市の<br>小川港でも、<br>さばが水揚<br>げされていま<br>す。   |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | さばのてり煮                 | 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  |                          |   |
|         | きんぴらごぼう                | 豚 大豆<br>小麦 ごま      | ぶたにく さつまあげ                  | ごぼう にんじん こんにやく<br>さやいんげん                       | さとう 油 ごま油             | みりん しょうゆ<br>わふうだしのもと                                  |                          |   |
|         | 玉ねぎのみそ汁                | 大豆 さば              | とうふ わかめ<br>油あげ みそ           | たまねぎ えのきたけ                                     |                       | にぼし さばうすけずり   | 29.6                     |   |
| 15<br>金 | ミルクパン                  | 小麦 乳 大豆            |                             |  | パン さとう マーガリン          |   | 869                      | ミネストロー<br>ネはイタリア<br>生まれの、主<br>にトマト味の<br>野菜スープ<br>です。                                  |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | ハムチーズフライ               | 豚 鶏 大豆<br>乳 小麦     | ソーセージ チーズ                   | たまねぎ   | パンこ こむぎこ さとう<br>油     |   |                          |   |
|         | カラフルサラダ<br>(玉ねぎドレッシング) | ドレ(りんご 鶏<br>小麦 大豆) |                             | キャベツ きゅうり パプリカ                                 | たまねぎドレッシング            |   |                          |   |
|         | ミネストローネスープ             | 小麦 豚 鶏 大豆          | 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  | 31.1                     |   |
| 18<br>月 | ごはん                    |                    |                             |  | 米                     |   | 849                      | ごはんは<br>ピピンパと<br>ナムルをの<br>せて、よく混<br>ぜて食べま<br>しょう。                                     |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | ピピンパ                   | 豚 ごま 大豆 小麦         | 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 トウハンヤ                                     |                          |   |
|         | 野菜のナムル                 | ごま 大豆 小麦           |                             | ほうれんそう もやし にんじん                                | ごま ごま油                | しょうゆ  |                          |   |
|         | 中華スープ                  | 豚 卵 鶏<br>大豆 小麦 ごま  | ベーコン うずらたまご<br>なると          | にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ                            |                       | チキンソイス しょうゆ さけ<br>塩 こしょう オイスターソー<br>ス ちゅうかスープのもと      | 31.3                     |   |
|         | お祝いデザート                | 大豆                 | とうにゅう                       | いちご  | さとう みずあめ 油            |   |                          |   |
| 19<br>火 | お茶パン                   | 小麦 乳 大豆            |                             |  | パン さとう マーガリン          |   | 911                      | 八十八夜に<br>ちなんだ献<br>立です。パン<br>にお茶を混<br>ぜました。  |
|         | 牛乳                     | 乳                  | 牛乳                          |  |                       |   |                          |   |
|         | チリコンカーン                | 豚 大豆<br>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 こしょう ワイン<br>塩 ちゅうのうソース 芥末                    |                          |   |
|         | 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 さとう              | ベシメルソース 塩   |                          |   |
|         | フルーツあえ<br>ひなあられ        | もも                 | かんてん                        | みかん パイナップル もも                                  | もち米 さとう でんぶん          |   | 35.9                     |  |

○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<br>(kcal)<br><small>たん白質(g)</small> | 備考                                    |
|-------------------------|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|--|--|--|---|---------------------------------------|
|                         |                               |                    | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                           | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)                      | 調味料  |   |                                       |
| 20<br>水                 | ごはん                           |                    |                             |  | 米  |  | 850                                       | わかめは春から初夏が旬の食べものです。                   |
|                         | 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<br>こむぎこ 油                     | 塩 こしょう ナツメグ                                      |   |                                       |
|                         | 春雨の炒めもの                       | 豚 鶏 小麦 大豆          | ぶたにく                        | にんじん こまつな しろねぎ<br>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<br>塩 ちゅうかスープのもと                 |   |                                       |
| わかめスープ                  | 豚 鶏 小麦 大豆                     | なると どうふ わかめ        | キャベツ たまねぎ チンゲンサイ            |  | チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう<br>ちゅうかスープのもと オイスターソース | 28.9   |   |                                       |
| 21<br>木                 | 配缶ごはん                         |                    |                             |  | 米  |  | 910                                       | 給食で人気メニューのひとつカレーです。よく煮こんで作りしました。      |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | ポークカレー                        | 乳 小麦 大豆<br>りんご 豚 鶏 | ぶたにく チーズ                    | にんじん たまねぎ セロリー<br>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<br>チャツネ カレーブロック 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                                 | かつおだし<br>しょうゆ す 塩                                |   |                                       |
| くきわかめサラダ<br>(ナムルドレッシング) | ドレ(ごま 大豆<br>鶏 豚 小麦)           | くきわかめ              | キャベツ きゅうり とうもろこし            | ナムルドレッシング                                    |  |  |   |                                       |
| 22<br>金                 | 中華めん                          | 小麦                 |                             |  | めん   |  | 830                                       | ごぼうには、おなかの中をきれいにする食物繊維が多く含まれています。     |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | しょうゆ<br>ラーメンスープ               | 豚 鶏 小麦 大豆          | ぶたにく わかめ なると                | にんじん チンゲンサイ<br>しろねぎ メンマ とうもろこし<br>にんにく しょうが  |  | さけ しょうゆラーメンスープ<br>ちゅうかスープのもと<br>オイスターソース チキンブイオン |   |                                       |
|                         | 揚げぎょうざ                        | 小麦 大豆 鶏 豚          | ぶたにく とり                     | キャベツ たまねぎ しょうが                               | こむぎこ パンこ さとう<br>でんぶん 油                     | しょうゆ 塩 こしょう                                      |   |                                       |
| ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング)    | 大豆 小麦<br>ドレ(ごま 大豆 小麦)         | ごぼう                | ごぼう きゅうり にんじん<br>えだまめ       | さとう ごまドレッシング                                 | みりん しょうゆ                                   |  |   |                                       |
| 25<br>月                 | ごはん                           |                    |                             |  | 米  |  | 790                                       | いもだんごは北海道の郷土料理のひとつです。今日は汁ものにいれました。    |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | ハンバーグ<br>おろしだれかけ              | 鶏 豚 大豆 小麦          | とり                          | たまねぎ だいこん しょうが<br>にんにく                       | さとう でんぶん                                   | しょうゆ みりん 塩                                       |   |                                       |
|                         | ゆかりあえ                         |                    |                             | キャベツ きゅうり                                    |  | ゆかりこ 塩   |   |                                       |
| いもだんご汁                  | さば 大豆 小麦                      |                    | ごぼう だいこん にんじん<br>しろねぎ       | じゃがいも でんぶん                                   | かつおのもと しょうゆ<br>さけ 塩                        |  |   |                                       |
| 26<br>火                 | メープルパン                        | 小麦 乳 大豆            |                             |  | パン さとう マーガリン                               |  | 896                                       | 大村中学校のリクエスト献立です。                      |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | かつおフライ                        | 小麦 大豆              | かつお                         |  | でんぶん パンこ こむぎこ<br>油                         | 塩  |   |                                       |
|                         | アスパラ入りシーザーサラダ<br>(シーザードレッシング) | ドレ(大豆 小麦<br>乳 卵)   |                             | キャベツ きゅうり アスパラガス<br>にんじん                     | シーザードレッシング                                 |  |   |                                       |
| ポトフ                     | 豚 鶏                           | ウインナー              | たまねぎ にんじん だいこん<br>さやいんげん    | じゃがいも  | チキンブイオン ワイン<br>コンソメスープ 塩 こしょう              |  |   |                                       |
| 27<br>水                 | 配缶<br>しらすごはん                  | 大豆 小麦              | しらす                         |  | 米  | しょうゆ さけ 塩  | 761                                       | やいちゃんランチです。                           |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | 黒はんぺんの<br>カレー揚げ               | 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   | 29.4                                      |                                       |
|                         | おひたし                          | 大豆 小麦              | かつおぶし                       | キャベツ にんじん なのはな<br>こんにゃく ごぼう にんじん<br>だいこん はねぎ | さとう  | しょうゆ   |   |                                       |
| とん汁                     | 豚 大豆 さば                       | ぶたにく とうふ みそ        |                             |  | にぼし さばうすけずり                                |  |   |                                       |
| 28<br>木                 | ごはん                           |                    |                             |  | 米  |  | 813                                       | 親子煮は、鶏の肉(親)とたまご(子)を使って作るため、親子煮といわれます。 |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | さわらの西京焼き                      | 大豆                 | さわら みそ                      |  | さとう  | さけかす 塩   |   |                                       |
|                         | 浅漬け                           | 大豆 小麦              | こんぶ                         | キャベツ きゅうり にんじん                               |  | 塩  |   |                                       |
| 親子煮                     | 鶏 大豆<br>卵 小麦                  | とり                 | にんじん たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ    | さとう  | しょうゆ さけ<br>わふうだしのもと                        |  |   |                                       |
| 29<br>金                 | 背割りパン                         | 小麦 乳 大豆            |                             |  | パン   |  | 822                                       | 背割りパンに、ジャム&マーガリンをはさんで食べましょう。          |
|                         | いちご&マーガリン                     |                    |                             |  | ジャム マーガリン                                  |  |   |                                       |
|                         | 牛乳                            | 乳                  | 牛乳                          |  |  |  |   |                                       |
|                         | 若どりのてり焼き                      | 鶏 大豆               | とり                          |  | さとう みずあめ                                   | しょうゆ みりん す 塩 こしょう                                |   |                                       |
| スパゲティンテー                | 豚 鶏 小麦                        | 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<br>トマトケチャップ コンソメスープ        | 38.9   |   |                                       |
| 野菜スープ                   | 豚 鶏 大豆 小麦                     | ベーコン               | たまねぎ ほうれんそう<br>にんじん とうもろこし  |  | 塩 しょうゆ コンソメスープ<br>チキンブイオン                  |  |   |                                       |

# 食べもののなかまわけ

食べものは、体への働きによって3つのなかま(赤・黄・緑)に分けられます。それぞれの働きと食べものをぜひ覚えてくださいね。

**赤** 体(血や筋肉・骨)をつくる



**黄** エネルギーのもとになる



**緑** 体の調子を整える

