







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</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		
2月	ごはん				米		597	やいちゃんランドです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんのアーモンドあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん アーモンド 油			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
4水	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なたわかめ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	23.2	
	ごはん	乳	牛乳		米		582	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし	レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
やさいのごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ			
5木	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ 油あげ みそ	だいこん しろねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	25.7	
	せわりパン	小麦 乳			パン		606	背割りパンにマーブル&マーガリンをぬって食べましょう。
	マーブル&マーガリン	乳 大豆			マーブルシロップ マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
グラタン	乳 小麦 豚 大豆	牛乳 チーズ ベーコン	ほうれんそう たまねぎ	マカロニ マーガリン	ペシャメルソース 塩			
6金	きのこスパゲティ	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ	21.8	
	はくさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな		塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
	ごはん	乳	牛乳		米		616	豚井の具をごはんのにせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
ぶたどんのぐ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく 白ねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		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			
9月	はるさめスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	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	20.7	
	ごはん	乳	牛乳		米		633	秋に美味しいれんこんをサラダにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 牛 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶん 油	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース		
れんこんサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きゅうり 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			
10火	やさいスープ	豚 小麦 大豆 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 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン	21.9	
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		595	和田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	バセリ	でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
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				
11水	ポトフ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん	じゃがいも	コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン	27.0	
	はんかんごはん	乳	牛乳		米		708	ハヤシシチューは日本独特の洋風料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシシチュー	牛 豚 小麦 大豆 りんご 鶏	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシルウ ちゅうのうソース チョッネ スープストック ワイン		
だいちとにぼしのあげ	大豆 ごま 小麦	だいち にぼし		でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ みりん			
12木	だいこんサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり	ナムルドレッシング		25.0	
	ごはん	乳	牛乳		米		595	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとだいこんのいために	豚 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ さけ スープストック		
あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す			
13金	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	23.9	
	うどん	小麦			めん		642	大富小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこのうどんスープ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	しめじ エリンギ ほしいたけ だいこん		しょうゆ みりん かつおのもと 塩		
かきあげ	小麦 乳	牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	塩			
16月	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	26.0	
	かたぬきレアチーズ	乳	クリームチーズ 牛乳	いちご レモン	なまクリーム さとう	塩		
	ごはん	乳	牛乳		米		617	白菜が甘みを増しておいしくなる季節です。
	牛乳	乳	牛乳					
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			
えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩			
16月	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ	22.4	




○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) 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		
17 火	せわりパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン		637	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	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 ちゅうのうソース ワイン		
	グリーンサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご ごま 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング			
	はくさいのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
18 水	ごはん 牛乳	乳 乳	牛乳		米		614	
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	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		
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり しょうゆ 塩 かつおのもと さけ みりん		
19 木	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン こくとう		604	
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 豚 りんご ぜラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩		
	やさしいサラダ (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		
	ミネストローネスープ	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		塩 コンソメスープ こしょう		
20 金	ごはん 牛乳	乳 乳	牛乳		米		598	えびす講にちなんだ献立です。
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩		
	にしめ	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ さやいんげん	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	だいこんのみそしる	大豆 さば	油あげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ		にぼし さばうすけずり		
24 火	ナン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		ナン		618	ナンをキーマカレーにつけて食べましょう。
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	油	ちゅうのうソース こしょう カーブрук スープストック チャツネ		
	やさしいコロッケ	小麦 大豆		たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう 油 でんぶん	塩		
	くきわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
25 水	ごはん 牛乳	乳 乳	牛乳		米		625	和食の日にちなんだ献立です。だしのきいた「すまし汁」を味わいましょう。
	さばのこうじやき	さば	さば			塩 こめこうじ		
	きりぼしだいこんの いために	大豆 ごま 小麦	油あげ	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	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		かつおのもと みりん 塩 しょうゆ		
26 木	ソフトめん 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		めん		634	
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベシヤメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	オムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	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		
27 金	ごはん さけふりかけ 牛乳	乳 乳	牛乳		米		579	小川小学校のリクエスト献立です。
	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			
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	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		
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
30 月	ごはん 牛乳	乳 乳	牛乳		米		654	キムチ鍋の辛みが体を温めてくれます。
	はるまき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	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		
	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		

## 11月24日は和食の日

平成25年12月に「和食」がユネスコ世界無形文化遺産に登録されました。「和食の日」には、伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と指定されました。和食の良さを見直すとともに、栄養バランスに優れた食事である和食を取り入れた食事をしっかりとって体力をつけ、風邪をひかない体をつくりましょう。

### 和食の基本スタイル「一汁三菜」



「ご飯」を主食とし、汁物におかず(主菜、副菜2品)で構成される「一汁三菜」の日本の食事スタイルは、理想的な栄養バランスの食事といわれています。また、「だし」を上手に使うことにより、塩分や油の使用も控えることができ、健康的な食事として日本人の長寿、肥満防止に役立っています。

### 学校給食センターで一緒に働きませんか? ~調理員(パートタイム)募集~

- \* お問合せ先 学校給食課 担当: 飯塚
- \* 電話番号 054-624-6660
- \* お問合せ時間 8:00~16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

