

# 令和3年2月 学校給食献立表 北棟4

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) たんぱく質	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		768	節分の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	大豆 小麦	いわし	しょうが	さとう でんぷん	みりん しょうゆ		
	磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
2火	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	31.8	
	福豆	小麦 大豆	だいず あおさ		もち米 さとう でんぷん	しょうゆ		
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
2火	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 ちゅうのうソース	833	今日のグラタンは、カップごと食べることでできるポテトカップグラタンです。
	ポテトカップグラタン	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぷん 油 さとう マーガリン こむぎ	塩		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
3水	ごはん				米		837	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバー入りリューリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぷん さとう 油 ごま油	いちみつとうがらし しょうゆ		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
4木	春雨スープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	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	しょうゆ こしょう チキソイ ちゅうがスープのもと 塩	27.1	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブ焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	でんぷん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
4木	ブロッコリーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング		846	今が旬のブロッコリーを入れたサラダにしました。
	白菜と芋だんごの クリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油 でんぷん	ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
	33.8							
5金	ごはん				米		756	ひじきにはカルシウムや鉄分がたっぷり含まれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ さけ カレーこ		
	大豆の磯煮	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
8月	みぞれ汁	豚 鶏 小麦 大豆 さば	とうふ 油あげ ぶたにく とりにく みそ	なめこ だいこん はねぎ たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	にぼし かつおのもと 塩	33.9	
	キャロットパン	小麦 乳		にんじん	パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハートのハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
8月	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	31.6	
	レタススープ	豚 卵 大豆 鶏	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぷん さとう こめこ 油 みずあめ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ ココアパウダー		
	パレンタインデザート	大豆	とうにゅう					
	879							
9火	飯沼菜飯		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいごんな	米 さとう	塩	829	
	牛乳	乳	牛乳					
	とんかつ(ソース)	豚 大豆 小麦	ぶたにく		でんぷん パンこ 油	塩 ちゅうのうソース		
	野菜のアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
10水	ちゃんこ汁	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう もやし こんにゃく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん	30.8	
	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	牛 豚 小麦 大豆 鶏	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシロウ ペシャメルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
10水	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん 油	す 塩	797	
	野菜サラダ (香味中華ドレッシング)	ドレ(りんご ごま 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング			
	31.5							
	885							
12金	ごはん				米		885	港小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのレモン しょうゆあえ	大豆 小麦	さわら	たまねぎ レモン	でんぷん 油 さとう	しょうゆ		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 鶏	ドレ(ごま 小麦 大豆)	たけのこ こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
15月	とん汁	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 だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	33.5	
	背割りパン	小麦 乳			パン			
	いちごジャム				いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
15月	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩	811	やいちゃんランチです。ミネストローネープに入れたトマトは焼津市産のものです。
	おかかサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング		
	34.9							
	ミネストローネープ	豚 大豆 鶏 小麦	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		

〇焼津市では、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

〇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		
16 火	ごはん				米		803	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉じゃが	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく	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		
	納豆	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	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	27.4	
17 水	ごはん				米		883	ふじっぴー給食です。さばの竜田揚げのさばは焼津市産です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぶん さとう 油	しょうゆ		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	みそけんちん汁	大豆 ごま さば	とうふ みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく	さいとも ごま油	にぼし さばうすけずり	28.1	
	みかんデザート	小麦 卵 牛乳 大豆	牛乳 たまご	みかん	こむぎこ マーガリン さとう カスタードクリーム こめこ	塩		
18 木	背割りパン	小麦 牛乳	小麦 牛乳		パン		839	フランクフルトや焼きそばを背割りパンにはさんで食べましょう。
	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 ちゅうのうソース ワイン		
	焼きそば	小麦 豚 いか	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
	野菜スープ	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	35.3	
19 金	ごはん				米		810	コーヒーのもとを牛乳に混ぜて飲みましょう。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび だいち		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩 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		
	春雨の炒め物	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	チキンブイヨン 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		
	わかめスープ	鶏 豚 小麦 大豆	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ			28.4	
22 月	ごはん				米		835	
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう たけのこ とうもろこし 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 ちゅうかスープのもと こしょう		
	かにしゅうまい	小麦 豚 かに	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	塩 こしょう		
	きゅうりと大根のひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし	28.9	
24 水	中華めん	小麦	小麦		めん		846	
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨ラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
	春巻き	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		
	切り干し大根のキムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	ごま油	しょうゆ キムチのもと	30.1	
25 木	飯缶ごはん	乳	牛乳		米		846	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまり節カレー	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 ちゅうのうソース こしょう スープストック		
	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	カラフルサラダ(イリアンドレッシング)			キャベツ レタス パプリカ	イタリアンドレッシング		29.9	
26 金	ごはん				米		774	大井川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶた肉のしょうが焼き	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ		
	茎わかめサラダ(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			
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ	にんじん たまねぎ いら ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	31.0	



今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物思ひをして無事に過ごすという習慣がありました。また、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀といったら、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いづれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。

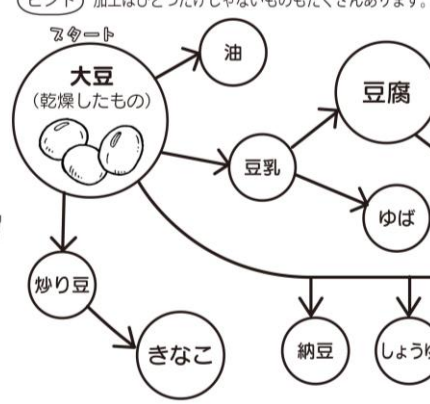


豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。

豆代表: ビタミンB群, 鉄, カルシウム, たんぱく質, 食物繊維

大豆が変身していくよ!



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

加工方法の例: 水につける, 煮る, 発酵させる など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。