

令和3年2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) <small>たんぱく質</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		
1月	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		653	今が旬のブロッコリーを入れたサラダにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	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		
	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			
2火	はくさいといもだんごの クリームに	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	27.9	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	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		
	いそかあえ	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		
3水	みだくさんじる	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	26.2	
	ふくまめ	小麦 大豆	だいず あおさ		もち米 さとう でんぷん	しょうゆ		
	はんかんなめし		かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんな	米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
4木	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	630	
	やさいのアーモンドあえ	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		
	ちゃんこじる	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		
	ソフトめん	小麦			めん			
5金	牛乳	乳	牛乳				650	
	ミートソース	牛 豚 小麦 大豆 乳 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		
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん 油	す 塩		
	やさいサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	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			
8月	ごはん				米		586	大井川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくのしょうがやき	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 でんぷん	さけ しょうゆ		
	くきわかめサラダ (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			
9火	かきたまじる	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	25.2	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	えびかつ	えび 小麦 大豆	えび だいず		パンこ こむぎこ でんぷん 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		
10水	はるさめのいためもの	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		597	コーヒーのもとを牛乳に混ぜて飲みましょう。
	わかめスープ	鶏 豚 ごま 大豆 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ		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		
	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					
12金	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	665	
	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		
	レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 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		
	バレンタインデザート	大豆	とうにゅう			ココアパウダー		
15月	ごはん				米		619	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくじゃが	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにゃく 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		
	なっとう	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
15月	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	23.1	
	せわりパン	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	602	やいちゃんランチです。ミネストローネス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		
	ミネストローネスープ	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		

○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		
16 火	ごはん				米		632	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	いちみとうがらし す しょうゆ		
	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				
	はるさめスープ	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 チキンイオン ちゅうかスープのもと 塩		
17 水	ごはん				米		570	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					
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ さけ カレーこ		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにやく 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		
	みぞれじる	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 でんぶん さとう	にぼし かつおのもと 塩		
18 木	ちゅうかめん	小麦			めん		663	
	牛乳	乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なんと	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		チキンイオン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
	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		
	きりぼしだいごんの キムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいごん にんじん きゅうり もやし	ごま油	しょうゆ キムチのもと		
19 金	はんかんごはん				米		655	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	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 ちゅうかうソース こしょう スープストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	カラフルサラダ (イタ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			
22 月	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		637	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークビーイズ	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 ちゅうかうソース		
	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	しやかいも でんぶん 油 さとう マーガリン こむぎこ	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		
24 水	ごはん				米		719	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					
	さばのたつたあげ	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		
	みそけんちんじる	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	さといも ごま油 こむぎこ マーガリン さとう	にぼし さばうすけずり		
	みかんデザート	小麦 卵 乳 大豆	牛乳 たまご	みかん	カスタードクリーム こめこ	塩		
25 木	ごはん				米		618	
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい 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		
	きゅうりだいごんのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいごん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみどつから		
26 金	せわりパン	小麦 乳			パン		640	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 ちゅうかうソース ワイン		
	やきそば	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		
	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 チキンイオン			

2月2日 節分

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

五穀といって、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。いず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ます。時代や書物などによっても変化しています。



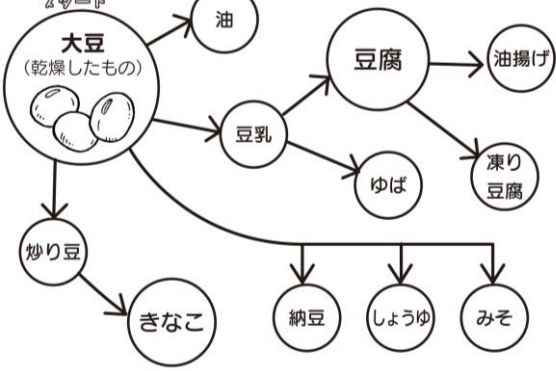
豆の優れた栄養価

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。



大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



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。

★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。