

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		
3月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		846	
	牛乳	乳	牛乳					
	とり肉とレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	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			
	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	でんぶん	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	32.9	
4火	ごはん				米		769	節分の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにやく ごぼう にんじん	さとう	しょうゆ にぼし		
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん しろねぎ		さばうすけずり	31.6	
	福豆	小麦 大豆	大豆 あおさ		もち米 さとう	しょうゆ		
5水	ごはん				米		843	パンサン スーとは、中 華風の春雨 サラダのこ とをいいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	八宝菜	豚 卵 いか ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん ほうさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	コーンしゅうまい	豚 大豆 小麦	魚肉すり身 とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	パンサンスー	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩 洋からし	30.4	
6木	ごはん				米		803	
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく とうふ	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	春雨スープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ	25.1	
7金	うどん	小麦			めん		802	衣に青のりを 入れて、ちく わを揚げま す。青のり の良い香りが します。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと みりん 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	41.3	
10月	ごはん				米		762	焼津東小学 校のリクエ スト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	たらのフライ(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		
	コーンときゅうりの酢のもの	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	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	かつおのもと しょうゆ 塩	28.9	
	ミニゼリー	もも	もも		さとう 水あめ			
12水	飯缶ごはん				米		923	カレーには、 いろいろな種 類のスパイ スが使われ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく 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	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ	28.7	
13木	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		919	今の時季が 旬の甘みが 増した白菜を クリーム煮に しました。
	チョコクリーム	乳 大豆			チョコクリーム			
	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	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩	33.7	
	白菜のクリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん ほうさい 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		
14金	ごはん				米		815	ごはんにピビ ンパやナム ルを混ぜて 食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンパ	豚 ごま 小麦 大豆	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 トウバンジャン		
	野菜のナムル	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 オイスターソース 塩 チキンブイオン しょうゆ さけ こしょう ちゅうかスープのもと		
	中華スープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい			31.4	
17月	スタミナパン	小麦 乳 大豆 卵			パン		833	やいちゃん ランチです。 焼津で水揚げ されたかつ おをフライに しました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	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 小麦 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 コンソメスープ こしょう	35.7	

○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		
18 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				822	
	すき焼き	豚 大豆 小麦	ぶたにく やき豆腐	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぷん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩	29.8	
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
19 水	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳	しょうが にんにく			785	
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 鶏 大豆 さば ごま	ぶたにく なると	にんじん はくさいキムチ はくさい しめじ メンマ とうもろこし しろねぎ		みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	しょうゆ 塩 こしょう	33.9	
	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	みりん しょうゆ		
20 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				814	
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ		さとう			
	ほうれん草のごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれん草 にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ	32.8	
	つみれ汁	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぷん	塩 かつおのもと しょうゆ		
21 金	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳				778	
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	26.9	
	けんちん汁	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
25 火	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				763	
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ		
	切り干し大根の 炒め煮	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	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	32.3	
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		
26 水	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと	860	
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぷん さとう 油	塩 す		
	野菜ソテー	豚 乳 鶏	ベーコン	キャベツ こまつな とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	30.9	
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン コンソメスープ ワイン 塩 こしょう		
27 木	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				824	
	揚げおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でんぷん さとう 油	しょうゆ みりん 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	27.8	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
28 金	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				863	
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 チーズ えび	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ 油	ベシメルソース 塩		
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	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		
	チリコンカーン	豚 大豆 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 チリミックス ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう	36.5	

2月3日は
節分



家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガン)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。