




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		
3月	ごはん				米		632	のり入りあつやきたまごは生のりの香りを楽しんでください。
	牛乳	乳	牛乳					
	のり入りあつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご 生のり		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	にくじゃが	豚 大豆 小麦	ぶたにく	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		
	はりはりづけ	大豆 小麦 ごま		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	21.6	
4火	おちゃパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちゃ	662	港中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのベーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		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			
	えだまめのクリームに	乳 豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ	じゃがいも 油 生クリーム	ベジタメルスソース 塩 こしょう コンソメスープ	27.7	
5水	ごはん				米		595	チンジャオロースーに入っているピーマンは、この時期がおいしいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	チンジャオロースー	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ ピーマン しょうが	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん オイスターソース		
	こまつなもやし のりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
	ちゅうかスープ	鶏 卵 豚 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん キャベツ 白ねぎ		チキンブイヨン 塩 こしょう ちゅうかスープのもと さけ	24.2	
6木	はんかんごはん				米		706	かみかみ献立です。よくかんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 乳 小麦 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	だいたいにぼしのあげに	大豆 ごま 小麦	だいたい にぼし		でんぶん ごま 油 さとう	しょうゆ みりん		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	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		25.4	
7金	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		579	鶏肉のトマトソースには静岡県産のトマトが使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	さとう でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース		
	やさしいサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ほうれんそうとたまごのスープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ	28.3	
10月	ごはん				米		635	さばにはビタミンB2が多く含まれていて、発育のビタミンとも言われ魚の皮に多いです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりやき	さば 小麦 大豆	さば		さとう	しょうゆ 塩		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	みだくさんじる	大豆 鶏 さば	とりにく みそ	しめじ だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく		さばうすけずり にぼし	25.6	
11火	ごはん				米		630	鶏肉の衣にかつお節を粉末にして加えました。香りを楽しんでください。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづかつおぶしからあげ	鶏 大豆 小麦 りんご オレンジ	とり肉 かつおぶし	しょうが にんにく りんご	油 でんぶん さとう	しょうゆ 塩		
	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		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく とうふ	ごぼう もやし こんにやく しめじ 白ねぎ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	25.3	
12水	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		574	デミグラスソースは「煮詰めた濃厚なソース」という意味です。
	牛乳	乳	牛乳					
	みかんジャム				ジャム			
	にくだんこのデミグラスソース	豚 鶏 小麦 牛 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぶん	トマトケチャップ ワイン 塩 デミグラスソース ちゅうのうソース		
	しらすいりやさいソテー	乳 鶏 豚	しらす	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	24.6	
	とりにくとやさいのスープに	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
13木	ごはん				米		633	薬生姜は静岡県産の久能でたくさん作られています。
	牛乳	乳	牛乳					
	はっぽうさい	豚 卵 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん チンゲンさい 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 オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
	はしょうがいりしゅうまい	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく だいたい	たまねぎ はしょうが しょうが	でんぶん さとう ごま油 こむぎこ	しょうゆ 塩		
	きゅうりのなんばんづけ	大豆 小麦 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ とうがらし す	25.2	
14金	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		620	ミネストローネには、焼津産の生トマトが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなフライ (ソース)	小麦 大豆	ホキ		油 パンこ でんぶん こむぎこ	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	スパゲティソテー	豚 鶏 小麦	ウインナー	たまねぎ しめじ エリンギ にんじん	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
	ミネストローネ	豚 大豆 鶏	ベーコン だいたい	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	24.3	

○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 バナナ 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月	ごはん				米		612 高校生による「和の給食コンテスト」優秀賞献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	チーズいり ツナコロッケ	牛乳 大豆 小麦	まぐろ ぎゅうにく チーズ	たまねぎ	油 じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	塩		
	チンゲンさいと ツナのわふういため	大豆 小麦	まぐろ	チンゲンさい きりぼしだいこん	油	しょうゆ みりん 塩		
19水	ちゅうかめん	小麦			めん		633 	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	小麦 大豆 豚 さば ごま 鶏	ぶたにく なたと	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しめじ とうもろこし メンマ しょうが		チキンブイヨン みそラーメンのもと		
	あげぎょうざ	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	油 でんぷん こむぎこ さとう	塩 しょうゆ		
20木	アーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	さとう アーモンド	しょうゆ	25.6 	
	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりのり		こむぎこ でんぷん 油			
21金	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	613 焼津南小学校のリクエスト献立です。	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
24月	とうふハンバーグ	大豆 鶏 豚 小麦	とりにく とうふ	たまねぎ	さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩	574 かぼちゃはカロテンが豊富です。肌や粘膜を丈夫にします。	
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)	大豆 マヨネーズ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう		
	わかめスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく わかめ	チンゲンさい たまねぎ にんじん えのきたけ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメスープ		
	ごはん				米			
25火	牛乳	乳	牛乳				584 やいちゃんランチの日です。 	
	なまりぶし そぼろどんぐり	卵 大豆 小麦	なまりぶし たまご	えだまめ しょうが	さとう	さけ しょうゆ		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏 豚)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ えのきたけ こまつな なし		にぼし さばうすけずり		
26水	なしゼリー				さとう		25.2	
	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					
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび だいたず		パンこ こむぎこ でんぷん さとう 油	塩		
27木	ゆでやさしい (たまねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	塩 こしょう	649 チリコンカーンは、肉と豆をチリ風味でスパイスに煮込んだ、メキシコやアメリカ南部の料理です。	
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいたず	玉ねぎ 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		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
28金	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		でんぷん 油 さとう	しょうゆ みりん	612 	
	わかめときゅうりの すのもの	大豆 小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 ごま さば	ぶたにく とりにく とうふ	こまつな ごぼう しめじ にんじん	パンこ でんぷん さとう ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
	ごはん				米			
28金	牛乳	乳	牛乳				675 この時期に収穫できる梅を使ったたれにあげを漬けてさっぱり食べられるようにしました。	
	あじのうめしそ オイルつけ	卵	あじ	うめ たまねぎ にんにく あかしそ	油	塩 こしょう マスタード		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	しょうゆ みりん		
	はるさめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと		
28金	ソフトめん	小麦			めん		614 ソフトめんは学校給食向けに開発された日本特有の麺です。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーソース	小麦 乳 りんご 大豆 鶏 豚	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	油	カレーフレーク カレー粉 ワイン スープストック ちゅうのうソース トマトケチャップ こしょう ベジマールソース チキンブイヨン		
	ツナオムレツ	卵 りんご	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぷん 油	りんごす 塩 こしょう		
キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩	26.6		

よくかんで食べよう！ 6日はかみかみ献立です。

よくかむと良いこと



よくかむ食べ方



- ① 一口15~30回くらいを目安にか
- ② 急がずにゆっくり食べる。
- ③ 汁物や飲み物などで、流しこまない。
- ④ テレビを見ながらなど、ながら食べをしない。

