

令和元年6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				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		エネルギー (Kcal) たん白質(g)
3月	ごはん				米		836 26.5	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					
	のり入り厚焼きたまご	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		
	肉じゃが	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		
はりはり漬け	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			
4火	ごはん				米		800 26.9	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					
	チーズ入りツナコロッケ	牛 乳 大豆 小麦	まぐろ ぎゅうにく チーズ		油 じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ	塩		
	チンゲン菜とツナの和風炒め	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		
たけのこしいたけのかきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご	たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ はねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩			
5水	中華めん	小麦			めん		814 31.9	
	牛乳	乳	牛乳					
	味噌ラーメンスープ	小麦 大豆 豚 さば ごま 鶏	ぶたにく なんと	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		
	揚げ餃子	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	油 でんぶん こむぎこ さとう	塩 しょうゆ		
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			
6木	ごはん				米		753 26.4	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグ	大豆 鶏 豚 小麦	とりにく とうふ	たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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			
7金	飯缶ごはん				米		934 31.8	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		
	大豆と煮干しの揚げ煮	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぶん ごま 油 さとう	しょうゆ みりん		
茎わかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレッシング(ごま 小麦 大豆 豚 鶏)	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				
10月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		823 30.7	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					
	白身魚フライ(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			
11火	ごはん				米		829 31.3	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					
	さばの照り焼き	さば 小麦 大豆	さば		さとう	しょうゆ 塩		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
実だくさん汁	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			
12水	ごはん				米		799 29.7	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					
	焼津かつお節から揚げ	鶏 大豆 小麦 りんご オレンジ	とりにく 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		
ちゃんこ汁	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			
13木	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		771 32.6	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			
	肉団子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		
しらす入り野菜ソテー	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			
鶏肉と野菜のスープ煮	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			
14金	ごはん				米		863 32.1	葉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					
	八宝菜	豚 卵 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なんと	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		
	葉しょうが入りしゅうまい	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく だいず	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		
きゅうりの南蛮漬け	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			

○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月	おちやパン 牛乳	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちや	842	港中学校の リクエスト献 立です。
	鶏肉のハーブ焼き	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		33.2	
	枝豆のクリーム煮	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	ペシャメルソース 塩 こしょう コンソメスープ		
19水	ごはん 牛乳		乳	牛乳	米		791	テンジャオ 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。
	テンジャオロースー	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	29.6	
	小松菜ともやしの 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		
	中華スープ	鶏 卵 豚 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ 白ねぎ		チキンブイオン 塩 こしょう ちゅうかスープのもと さけ		
20木	アップルパン 牛乳	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		764	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。
	鶏肉のトマトソース煮	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	35.3	
	野菜サラダ (青じそドレッシング)	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		
	ほうれん草とたまごの 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 チキンブイオン しょうゆ		
21金	飯缶わかめごはん 牛乳		乳	わかめ 牛乳	米 さとう	塩	854	焼津南小学 校のリクエ スト献立です。
	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		31.7	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	豚汁	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		
24月	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 大豆	牛乳	牛乳	パン さとう マーガリン		868	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。
	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	38.5	
	ゆで野菜 (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		
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいち	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 ちゅうかうソース		
25火	ごはん 牛乳		乳	牛乳	米		871	この時期に 収穫できる梅 を使ったたれ にあじを漬け てさっぱり食 べられるよう にしました。
	あじの梅しそ オイル漬け	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	30.1	
	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		
	春雨スープ	豚 鶏 大豆 小麦 小 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 チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと		
26水	ソフトめん 牛乳	小麦	乳	牛乳	めん		756	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。
	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 ちゅうかうソース トマトケチャップ こしょう ペシャメルソース チキンブイオン	31.9	
	ツナオムレツ	卵 りんご	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん 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		
27木	ごはん 牛乳		乳	牛乳	米		765	やいちゃん ランチの日 です。
	なまり節 そばろの具	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	31.3	
	和風おかかサラダ (和風ドレッシング)	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			
	みそ汁 梨ゼリー	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	さとう	にぼし さばうすけずり		
28金	ごはん 牛乳		乳	牛乳	米		813	い わし
	いわしのかば焼き	小麦 大豆	いわし		でんぶん 油 さとう	しょうゆ みりん	29.3	
	わかめときゅうりの 酢のもの	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		
	鶏だんご汁	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 でんぶん 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		

よくかんで食べよう！ 7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
- 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。

