

令和元年6月 学校給食献立表 南棟2


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		
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 でんぷん	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	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		さとう でんぷん	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	でんぷん	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	
5水	はんかんごはん				米		706	かみかみ献立です。よくかんでたべましょう。
	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		
	だいずとにぼしのあげに	大豆 ごま 小麦	だいず にぼし		でんぷん ごま 油 さとう	しょうゆ みりん		
	くわわかめサラダ(ナムドレッシング)	ドレ(ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くわわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムドレッシング			
6木	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	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 いら しょうが	油 でんぷん 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		
7金	ごはん				米		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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		
10月	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			
	にくだんご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 でんぷん	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 スープストック しょうゆ 塩 こしょう	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				
11火	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		
12水	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 でんぷん 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		
13木	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 でんぷん 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	スパゲティー 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		
14金	ごはん				米		633	葉生姜は静岡県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 でんぷん 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 だいず	たまねぎ はしょうが しょうが	でんぷん 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		

○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		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 でんぷん	しょうゆ みりん オイスターソース		
	こまつなもやしの 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		
	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		チキンブイオン 塩 こしょう ちゅうかスープのもと さけ		
19水	おちやパン	小麦 乳 大豆	小麦 乳		パン さとう マーガリン	おちや	662	港中学校の リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		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		
	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	ベシャメルソース 塩 こしょう コンソメスープ		
20木	ごはん				米		612	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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 小麦 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 油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
21金	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 ツナコロック	牛 乳 大豆 小麦	まぐろ きゅうりにく 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		
	たけのこしいたけの かきたまじる	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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩		
24月	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび だいち		パンこ こむぎこ でんぷん さとう 油	塩		
	ゆでやさい (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		
	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	トマケチャップ チリミックス ワイン ちゅうのうソース		
25火	ごはん				米		584	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶし そぼろどんのぐ	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	さとう	にほし さばうすけずり		
	なしゼリー							
26水	ごはん				米		675	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのうめしそ オイルづけ	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 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 小麦 小麦 小麦	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		
27木	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 トマケチャップ こしょう ベシャメルソース チキンブイオン		
	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		
28金	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	613	焼津南小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん 油			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	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		にほし さばうすけずり		

よくかんで食べよう！ 5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。

