


# 令和元年12月 学校給食献立表 南棟2中


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		
2月	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		812	フラン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					
	フランフルト	豚	フランフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース		
	焼きそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	34.6		
3火	ごはん				米		809	809
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン		
	スパゲティサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 小麦 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ マヨネーズ	塩		
つみれ汁	小麦 さば 大豆	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおのもと 塩 しょうゆ	31.0		
4水	ごはん				米		884	884
	牛乳	乳	牛乳					
	かにしゅうまい	かに 豚 小麦	たら かに	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩 こしょう		
	れんこんとひじきのサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	れんこん 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 さけ		
白菜のうま煮	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース さけ	28.9		
5木	ごはん				米		777	777
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚フライ (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		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
みそ汁	鶏 大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	29.9		
6金	飯缶ごはん				米		927	927
	牛乳	乳	牛乳					
	ボークカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく 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	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネ スープストック		
	ウインナー入り たまごロール	卵 豚 鶏 大豆 小麦	たまご ウインナー		でんぶん 油 さとう	みりん しょうゆ 塩		
ほうれん草サラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ す 塩	28.8		
9月	ごはん				米		774	774
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津おでん	小麦 大豆 さば	ちくわ くるはんぺん なると あげぽール こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩		
	キャベツ入りつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぶん さとう	塩		
磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ	27.8		
10火	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		823	823
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ		
	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		
ミネストローネスープ	大豆 小麦 豚 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 こしょう コンソメスープ	30.6		
11水	ごはん				米		825	825
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	桜えび入り きんぴら	大豆 えび ごま 小麦	さつまいも さくらえび	ごぼう にんじん こんにやく さいやんげん	ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ わかめ なると	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	30.2		
12木	中華めん	小麦			めん		834	834
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ はくさい もやし しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープのもと チキンブイヨン		
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
小松菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	さとう アーモンド	しょうゆ	35.0		
13金	ごはん				米		849	849
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	華風あえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩		
キムチ鍋	豚 大豆 りんご 小麦 さば 鶏 ごま	ぶたにく とうふ	にら はくさい しめじ はくさいキムチ しろねぎ にんじん しょうが にんにく	ごま油	キムチのもと わふうだしのもと しょうゆ 塩 チキンブイヨン	30.8		


○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		
16月	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		816	ハンバーグ をバーガー パンにはさん で食べましょ う。
	ハンバーグ	豚 鶏 大豆 小麦 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ	油 さとう	ちゅうのうソース トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 塩		
	野菜とツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん		コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン		
17火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		793	ツナそぼろ丼 の具をごは んにのせて 食べましょ う。
	ツナそぼろ丼の具	小麦 大豆 卵	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ		
	野菜のごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	とん汁	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 しめじ しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
18水	メープルパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン メープルシュガー		765	クリスマス献 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			
	パンプキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
	クリスマスケーキ	乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	たまご 牛乳		こむぎこ チョコレート さとう 油	ココアパウダー		
19木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		782	冬至の献立 です。冬至の 日にかぼ ちゃを食べ ると風邪をひか ないといわれ ています。
	あじのこうじ焼き		あじ			米こうじ		
	かぼちゃのそぼろあん煮	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし		
20金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		778	冬野菜汁に は、冬におい しい白ねぎ、 白菜、大根 が入っています。
	黒はんぺんの 南部揚げ	さば 大豆 小麦 ごま	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん ごま 油			
	ちくぜん煮	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく ほししいたけ	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	冬野菜汁	大豆 さば 小麦	とうふ	にんじん しろねぎ はくさい だいこん しめじ		かつおのもと さけ しょうゆ 塩 みりん		

# 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう

**12/22 冬至**

## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

ビタミンC β-カロテン

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

なんきん こんにやく にんじん れんこん

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。