

令和8年1月 学校給食献立表 南棟2小

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) | 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 | | |
| 8 木 | ごはん | | | | こめ | | 584 | 東益津中 学校のリク エスト献立 です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ぶりのてりやき | 小麦 大豆 | ぶり | | | みりん しょうゆ 酒 | 28.4 | |
| | れんこんのきんぴら | 豚肉 ごま 小麦 大豆 | ぶたにく さつまあげ | れんこん にんじん えだまめ | こんにゃく さとう 油 ごま油 | みりん しょうゆ | | |
| | みそしる | 大豆 さば | とうふ あぶらあげ | たまねぎ ほうれんそう | みそ | にぼし さばけずり | | |
| 9 金 | ごはん | | | | こめ | | 607 |  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | はるまき | 豚肉 大豆 小麦 | ぶたにく | にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ | 油 こむぎこ はるさめ ショートニング でんぶん こめこ こなあめ さとう | しょうゆ 塩 | 21.6 | |
| | ちゅうかサラダ | ごま 小麦 大豆 | | にんじん もやし きゅうり | | しょうゆ す | | |
| | キムチなべ | 豚肉 大豆 りんご 小麦 さば 鶏肉 ごま | ぶたにく とうふ | はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが | ごま さとう ごま油 | ちゅうかスープ しょうゆ チキンブイヨン 塩 キムチのもと | | |
| 13 火 | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 591 | 豆腐ナゲッ トには魚の すり身も入 っています。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とうふナゲット | 大豆 小麦 豚肉 | とうふ ひとよりだい とうにゅう | たまねぎ | さとう こむぎこ でんぶん だいたず油 | 塩 ポークエキス | 24.2 | |
| | スパゲッティソテー | 小麦 鶏肉 豚肉 | とりにく | たまねぎ にんじん しめじ エリンギ | 油 スパゲッティ | 塩 こしょう コンソメ | | |
| | ポトフ | 鶏肉 豚肉 | ウインナー | たまねぎ にんじん だいこん パセリ | じゃがいも | チキンブイヨン コンソメ ワイン 塩 こしょう | | |
| 14 水 | ごはん | | | | こめ | | 572 | すき焼きに は旬の白菜 が使われて います。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | つくね | 鶏肉 大豆 小麦 ごま | とりにく | たまねぎ ごぼう | パンこ さとう ごま油 | しょうゆ みりん 塩 | 28.3 | |
| | そくせきづけ | 大豆 | | キャベツ きゅうり たくあん しょうが | | | | |
| | すきやき | 豚肉 大豆 小麦 | ぶたにく やきどうふ | はくさい ねぶかねぎ にんじん えのきたけ | こんにゃく さとう | しょうゆ みりん さけ | | |
| 15 木 | うどん | 小麦 | | | うどん | | 575 | 焼津のじま んの食べ物 「ちくわ」 にお茶の衣 をつけて揚 げました。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | カレーうどんつゆ | 鶏肉 大豆 小麦 乳 豚肉 さば | とりにく あぶらあげ かまぼこ | にんじん たまねぎ ねぶかねぎ にんにく しょうが ほししいたけ | | カレールウ かつおのもと しょうゆ カレーこ | 28.6 | |
| | ちくわのおちゃあげ | 小麦 | ちくわ | ちゃ | こむぎこ でんぶん 油 | | | |
| | きゅうりのひたひた | ごま 小麦 大豆 | かつおぶし | きゅうり | さとう ごま油 | しょうゆ す いちみつがらし | | |
| | アーモンドこざかな | アーモンド 小麦 大豆 ごま | いわし | | アーモンド さとう ごま | しょうゆ | |  |
| 16 金 | こくとうパン | 小麦 乳 | | | パン こくとう | | 589 |  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | たまごロール | 卵 大豆 小麦 りんご | たまご | | だいたず油 さとう | しょうゆ 塩 りんごす | 22.8 | |
| | カラフルサラダ | | | キャベツ きゅうり パプリカ | イタリアンドレッシング | | | |
| | チンゲンさいの クリームに | 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 | ウインナー 牛乳 | チンゲンさい にんじん たまねぎ とうもろこし | 油 | ベシヤメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう スープストック | | |
| 19 月 | ごはん | | | | こめ | | 604 | たぬき汁は 肉の代わり にこんにゃく を使った汁物 です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さばのたつたあげ | さば 大豆 小麦 | さば | しょうが | でんぶん 油 | しょうゆ さけ みりん | 22.3 | |
| | やさいのごまずあえ | ごま 小麦 大豆 | | キャベツ きゅうり | さとう ごま | しょうゆ 塩 す | | |
| | たぬきじる | 大豆 さば 小麦 | さつまあげ あぶらあげ | ごぼう だいこん にんじん はねぎ えのきたけ しょうが | こんにゃく でんぶん | かつおのもと しょうゆ 塩 | | |
| 20 火 | ごはん | | | | こめ | | 576 | やいちゃんラ ンチです。 |
| | おかかふりかけ | | かつおぶし のり | ちゃ | さとう | 塩 | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | 24.4 | |
| | やいづおでん | 小麦 大豆 さば | ちくわ なんと さつまあげ くろはんぺん こんぶ | だいこん | じゃがいも こんにゃく | しょうゆ みりん 酒 塩 かつおのもと | | |
| | あつやきたまご | 卵 大豆 小麦 アーモンド | たまご | | さとう 油 でんぶん | す みりん しょうゆ 塩 | | |
| | やさいのアーモンドあえ | 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 | | |
| 21 水 | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 596 |  |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくとレバーの ケチャップあえ | 鶏肉 大豆 | とりにく とりレバー | しょうが | 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 さけ しょうゆ | 28.4 | |
| | キャベツサラダ | 小麦 大豆 | | キャベツ こまつな にんじん | さとう 油 | しょうゆ す | | |
| | ワンタンスープ | 鶏肉 ごま 小麦 豚肉 大豆 | ぶたにく みそ | たまねぎ しょうが たけのこ にんじん チンゲンさい | こむぎこ 油 でんぶん さとう | 塩 しょうゆ ちゅうかスープ チキンブイヨン | | |
| 22 木 | はんかんごはん | | | | こめ | | 595 | 大井川西小 学校のリク エスト献立 です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | なまりぶしカレー | 豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉 りんご | ぶたにく なまりぶし チーズ | にんじん たまねぎ 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 カレールウ スープストック チャツネ | 23.9 | |
| | プレーンオムレツ | 卵 大豆 | たまご | | さとう だいたず油 | 塩 す | | |
| | わふうおかかサラダ | | 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 | |  |


○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 アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『』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 | 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) | 備考 |
|---------|-------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------|---|
| 23 金 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ぶたにくのしょうがやき | 豚肉 小麦 大豆 | ぶたにく | しょうが にんにく たまねぎ | | 油 さとう でんぶん | 酒 しょうゆ | 572 | いわしやたら のつみれ汁 です。 |
| | マカロニサラダ (マヨネーズ) | 小麦 マヨ(卵 大豆 りんご) | | キャベツ きゅうり にんじん | | マカロニ マヨネーズ | | 27.9 | |
| 26 月 | つみれじる | 大豆 さば | つみれ | だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが | | こんにやく みそ | かつおのもと さばけずり | | |
| | おちゃパン | 小麦 乳 | | ちゃ | | パン | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ハンバーグ ケチャップソース | 鶏肉 豚肉 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 | ケチャップ ワイン 塩 ちゅうのうソース しょうゆ | 579 | パン生地には、 お茶が練りこま れています。 |
| | やさいとツナのソテー | 鶏肉 豚肉 | まぐろ | こまつな キャベツ | | 油 | 塩 こしょう コンソメ | 27.7 | |
| | ラビオリスープ | 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 | とりにく ぶたにく ベーコン | たまねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし | | こむぎこ パンこ さとう | 塩 こしょう コンソメ チキンブイヨン | | |
| 27 火 | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | くろはんぺんの いそべあげ | さば 大豆 小麦 | くろはんぺん あおのり | | | こむぎこ でんぶん 油 | | 588 | 焼津のじまんの 食べもの 「黒はんぺん」を磯 揚げにしました。 |
| | だいずのいそに | 大豆 小麦 | だいず ひじき ちくわ | にんじん | | こんにやく さとう 油 | みりん しょうゆ | 20.5 | |
| 28 水 | いもだんごじる | 大豆 さば 小麦 | あぶらあげ | ごぼう だいこん にんじん ねぶかねぎ | | じゃがいもだんご | かつおのもと しょうゆ 酒 塩 | | |
| | マーガリンパン | 小麦 乳 | | | | パン さとう マーガリン | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | タラのこうそうやき | 小麦 大豆 | たら | バジル | | | しょうゆ | 584 | 茎わかめサ ラダを食 べて、しっ かり海 藻をと りま しょう。 |
| | くきわかめサラダ (ナムルドレッシング) | ドレ(ごま 大豆 鶏肉 豚肉 小麦) | 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 | | 23.8 | |
| | コーンポタージュ | 乳 小麦 大豆 鶏肉 | 牛乳 | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | | バター なまクリーム | ベシヤメルソース 塩 スープレック しょう | | |
| 29 木 | はんかんごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | とりそぼろどんぐ | 鶏肉 卵 小麦 大豆 | とりにく たまご | しょうが えだまめ | | さとう 油 | しょうゆ みりん 塩 | 575 | とりそぼろ 丼の具を ご飯にの せて食 べましょ う。 |
| | ごまあえ | ごま 小麦 大豆 | | ほうれんそう にんじん キャベツ | | ごま さとう | しょうゆ | 28.2 | |
| 30 金 | じゃがいものみそしる | 大豆 さば | とうふ あぶらあげ わかめ みそ | だいこん | | じゃがいも | にぼし さばけずり | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | いわしのみぞれに | 小麦 大豆 さば | いわし | だいこん | | でんぶん さとう | しょうゆ すり さかなエキス | 574 |  |
| | れんこんサラダ (ごまドレッシング) | 大豆 小麦 ドレ(ごま) | | れんこん きゅうり 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 | 23.5 | |
| | すましじる | 大豆 小麦 さば | とうふ かまぼこ わかめ | ほうれんそう にんじん ほししいたけ | | | しょうゆ みりん 塩 かつおのもと | | |

1月24日から1週間は・・・

全国学校給食週間です！

全国学校給食週間です

毎日の食生活を見直してみよう



健康のことを考えて、いろいろな食べ物をバランスよく食べている。



朝、昼、タの1日3食を毎日、ほぼ決まった時間に食べている。



クラスの仲間と協力して給食の準備や後片付けができています。



あいさつやはし使い、食事のマナーを守って、みんなと楽しい雰囲気でお食事ができている。



たくさんの人々の協力や働きによって毎日の食事が成り立っていることを理解し、感謝して食べている。



食べ物を育む豊かな自然環境を守ること大切さを知り、自分たちができていることをしっかり行っている。



ふるさとの自慢の食べ物や料理を知り、また日本の伝統的な食文化の特徴やよさについて理解し説明できる。

【焼津市のじまんの食べ物】



なまり節



かつお節



なると



黒はんぺん



ちくわ



かつお



さば



しらす



桜えび



トマト



なし

11種類のうち、3種類以上を使用した献立を「やいちゃんランチ」として月に1回提供しています。