

# 令和6年3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) 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		
1 金	ごはん 牛乳 のりいりあつやきたまご	乳 卵 大豆 小麦	牛乳 たまご しらす あおさ		米 さとう 油 でんぶん	すみりん 塩	590	ひなまつり献立です。
	ごもくごはんのぐ	大豆 小麦	油あげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん		
	ちゃんこじる	大豆 豚肉 小麦 さば	とうふ ぶたにく	ごぼう もやし こんにゃく ねぶかねぎ		しょうゆ かつおのもと さけ みりん 塩	23.2	
	ひなあられ		こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう バブリカ	米 さとう でんぶん	塩		
4 月	こめこパン 牛乳 プレーンオムレツ	小麦 乳 乳 卵 大豆	牛乳 たまご		パン こめこ でんぶん さとう 油	塩 す	639	
	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		
	ハヤシシチュー	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 油	ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース チャツネ スープストック	24.2	
	ごはん 牛乳 とりにくとレバーのチリソースあえ	乳 鶏肉 小麦 大豆 りんご	牛乳 とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう	トマトケチャップ チリソース	610	
5 火	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
	はくさいスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ペーパン	はくさい たまねぎ にんじん こまつな		しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう	24.4	
	はんかんごはん 牛乳 ぶたどんのぐ	乳 豚肉 大豆 小麦	牛乳 ぶたにく		米 さとう 油	しょうゆ さけ	592	豚丼の具をごはんにのせて食べましょう。
	ゆかりあえ いもだんごじる			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	24.3	
6 水	せきはん ごましお 牛乳 さわらのさきょうやき	ごま 乳 大豆	牛乳 さわら みそ		もち米 米 あずき ごま			
	なのはなあえ わかたけじる	大豆 小麦 アーモンド		なのはな キャベツ とうもろこし	さとう アーモンド	みりん さけ	697	卒業・修了お祝い献立です。
	おいわいデザート	大豆 鶏肉 小麦 卵 乳 小麦 大豆	さば みそ	とうふ とりにく わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん	さとう こむぎこ みすあめ 油 クリーム でんぶん	32.1	
	せわりパン いちごジャム 牛乳 とりにくのしおレモンやき	小麦 乳 乳 鶏肉 大豆	牛乳 とりにく	いちご	パン いちごジャム みすあめ 油	塩 す	598	パンにジャムをはさんでから食べましょう。
8 金	ごぼうサラダ (ごまだれドレッシング) はるさめスープ	小麦 大豆 ドレ(ごま 大豆)	豚肉 鶏肉	たまねぎ チンゲンさい にんじん	さとう ごまだれッシング	しょうゆ みりん		
	さくらごはん 牛乳 かつおフライ	小麦 大豆 乳	牛乳 小麦		パン こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう	597	
	あさづけ みそしる	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	26.4	東益津小学校のリクエスト献立です。
	ごはん おかかぶりかけ 牛乳 さばのカレーーやき	小麦 乳 さば 小麦 大豆	かつお さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	さといも		
11 月	だいすのいそに のべいいじる	大豆 小麦	だいす ちくわ ひじき	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん	638	
	うどん 牛乳 にくうどんつゆ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 さば	牛乳 ぶたにく 油あげ なると	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと みりん にぼし 塩	580	
	ちくわのおちやあげ わふうおかかサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぶん 油		30.4	
	ごはん 牛乳 はつぼうさい	小麦 乳 豚肉 たまご いか ごま 大豆 小麦 鶏肉	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
12 火	ぱーくしうまい きゅうりと たいこんのひたひた	小麦 乳 豚肉 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 さけ こむぎこ みすあめ	599	やいちゃんランチです。
	うどん 牛乳 にくうどんつゆ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 さば	牛乳 ぶたにく 油あげ なると	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと みりん にぼし 塩	30.4	
	ちくわのおちやあげ わふうおかかサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぶん 油			
	ごはん 牛乳 はつぼうさい	小麦 乳 豚肉 たまご いか ごま 大豆 小麦 鶏肉	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
14 木	ぱーくしうまい きゅうりと たいこんのひたひた	大豆 小麦 ごま	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし	26.6	八宝菜は、たくさん道具を使った煮物です。
	うどん 牛乳 にくうどんつゆ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 さば	牛乳 ぶたにく 油あげ なると	チングンさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 さけ こむぎこ みすあめ	599	
	ちくわのおちやあげ わふうおかかサラダ (たまねぎドレッシング)	小麦	ちくわ	ちや	パン でんぶん さとう こむぎこ みすあめ			
	ごはん 牛乳 はつぼうさい	小麦 乳 豚肉 たまご いか ごま 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パン でんぶん さとう こむぎこ みすあめ			

○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 カシューなツ 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。

『魚マーク』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『魚マーク』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



# お祝いに「お赤飯」を!

赤飯はもち米にささげや小豆を混ぜて蒸したごはんです。豆の煮汁を使ってもち米を赤くするので「赤飯」といわれます。日本では古くから卒業や入学、誕生日、結婚、出産など祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習慣があります。大切に受け継いでいきたい、お祝いの心がこめられた料理です。給食でも、卒業と修了をお祝いして赤飯を出します。

ご家庭でも、炊飯器でお手軽に作れるので試してみてください。

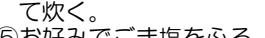


## \*材料 (4人分)

もち米 1合  
精米 1合  
ささげ 20g  
(または小豆)  
ごま塩 適量

## \*作り方

- ①もち米は洗って、1時間以上水につけて、ザルあけておく。精米は洗ってザルにあけておく。
- ②ささげはサッと洗い、1カップ位の水で固めに煮る。
- ③炊飯器に米と②の煮汁、水を規定量に合わせて入れ、その上にささげを入れて炊く。
- ⑤お好みでごま塩をふる。



## 給食レシピ 紹介



～レシピは小学3・4年生4人分の分量です。また、給食センターで作る際の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。～

### 《竹輪のお茶揚げ》



#### \*材料

焼き竹輪 4本  
小麦粉 20g  
片栗粉 3g  
粉茶 少々  
水 30g  
揚げ油 適量

#### \*作り方

- ①竹輪は半分に切る。
- ②ボールに小麦粉、片栗粉、粉茶を入れ、軽く混ぜる。冷水を加えて衣を作る。
- (水は様子をみながら加え、かたさを調整する)
- ③衣に竹輪をくぐらせ、油で揚げる。

～・～アレンジレシピ～・～

粉茶を、青のりに変えて「磯辺揚げ」  
ゆかり粉に変えて「ゆかり揚げ」  
カレー粉に変えて「カレー揚げ」  
ごまに変えて「南部揚げ」  
にんじんのすりおろしに変えて「紅葉揚げ」  
などを作ることができます。

### 《菜の花あえ》



#### \*材料

菜の花 40g  
キャベツ 120g  
ホールコーン缶 35g  
砂糖 4g  
しょうゆ 8g  
アーモンド粉 4g

#### \*作り方

- ①菜の花は3cm、キャベツは8mm幅の短冊切りにする。
- ②野菜を茹でて冷やし、水気を切っておく。ホールコーン缶は水気を切っておく。
- ③野菜と砂糖、しょうゆ、アーモンド粉を混ぜ合わせる。

～・～アレンジレシピ～・～

野菜は、もやしやにんじんなどお好みの野菜で作れます。

### 《お知らせ》

焼津市の公式ホームページ「学校給食レシピ集」には、その他のレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。



## 3月3日 ひなまつり



ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



## はる やす しょく せい かつ 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。

