





令和3年1月 学校給食献立表 南棟1


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		
8 金	ごはん				米		585	やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ など こんふ あげボール ころはんべん	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		
	あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう でんぶん 油	しょうゆ す 塩		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ	25.0	
12 火	ごはん				米		603	お正月料理 にちなんだ 献立です。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき		あじ			しおこうじ		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき 油あげ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと	25.5	
	しらたまごうに	小麦 大豆 さば	かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい こまつな	しらたまご さといも	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり		
13 水	スタミナパン	小麦 乳 卵 大豆 ゼラチン りんご	たまご		パン さとう マーガリン		593	焼津産のトマト をスープに 入れました。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく		さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	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 塩 す		
	トマトたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	23.2	
14 木	ごはん				米		619	みそ味のとり だんご汁で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 大豆 小麦	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	とりだんごじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば	ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ	パンこ でんぶん さとう	塩 にほし さばうすけずり	23.8	
15 金	ソフトめん	小麦			めん		664	静岡県から 無償提供し ていただいた 「メロン」で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベジマールソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	こむぎこ パンこ 油 さとう	塩		
	メロン			メロン			24.0	
18 月	ごはん				米		597	
	牛乳	乳	牛乳					
	ボークシゅうまい	豚 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	塩		
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	マーボーはるさめ	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンさい ほししいたけ はねぎ しょうが	はるさめ ごま油 油 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 トウバンジャン	21.8	
19 火	せわりパン	小麦 乳			パン		611	背割りパンに メープルジャム をはさんで 食べましょ う。
	メープルジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの トマトソースがけ	豚 鶏 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 卵 マヨ(卵 りんご 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう	24.9	
	とりにく(とやさいのスープ)	鶏 小麦 大豆	とりにく なた	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック 塩 こしょう しょうゆ		
20 水	ごはん				米		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 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			
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい	チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと さけ	22.9		
21 木	さくらごはん	小麦 大豆			米		626	焼津西小学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	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		
	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	だいこん しめじ		にほし さばうすけずり	22.5	
22 金	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		662	大井川西小 学校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしだれ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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			
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベジマールソース 塩 スープストック こしょう	25.4	


○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		
25月	ごはん				米		605	
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの カレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ		
	やさしいソテー	豚 鶏 乳	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ワンタンスープ	卵 大豆 小麦 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	しょうゆ 塩 チキンブイオン ちゅうかスープのもと さけ	19.5	
26火	ごはん				米		588	東益津中学校の 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 でんぶん 油			
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	24.7	
27水	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		698	国産のなしを 使ったゼリー です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ さとう	ベジマメルソース 塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり 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		
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 チキンブイオン こしょう コンソメスープ		
	なしゼリー			なし	さとう	21.7		
28木	ごはん				米		590	焼津産のご まさばを使っ たメンチコ ロッケです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばじゃが メンチコロッケ	小麦 さば 大豆	さば みそ		じゃがいも パンこ 油 こむぎこ でんぶん	カレーこ 塩 こしょう		
	かふうあえ	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 ごま油	しょうゆ す 塩		
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ とうふ	だいこん にんじん しろねぎ こんにゃく ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩 さばうすけずり	23.3	
29金	はんかんごはん				米		643	焼津のじま んの食べ物 の「なまり節」 を使ったカ レーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく りんご	油 じゃがいも	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		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油 でんぶん	塩 す		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう ごま油	す しょうゆ	22.7	

1月の行事 と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭に容れられ、縁起の良い食べ物です。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>  <p>お正月に、お餅を砕いて、お汁粉に入れます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきを煮て、お粥に入れます。</p>

学校給食センターと一緒に働きませんか?
~調理員・配膳員(パートタイム)募集~

*お問合せ先 学校給食課 担当:飯塚
*電話番号 054-624-6660
*お問合せ時間 8:00~16:45(土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

