

令和3年3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) <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			
1月	ごはん				米		612	小川中学校 のリエスト 献立です。	
	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	とりにく かつおぶし	りんご しょうが にんにく	油 でんぶん さとう	しょうゆ 塩 す			
	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				
すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩	23.7			
2火	ナン	小麦 乳			ナン		691	ナンをカレー につけて食 べましょう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	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			
	アメリカンドッグ	小麦 大豆 鶏 豚 乳	とりにく ぶたにく	にんにく	こむぎこ さとう 油 でんぶん	塩			24.6
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				
3水	はんかんすめし				米 さとう	す 塩	595	ひなまつり 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	そばろいり あつやきたまご	卵 鶏 小麦 大豆	たまご とりにく		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ 塩			
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと			20.8
	みそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり			
ひなあられ					もちごめ さとう でんぶん				
4木	ごはん				米		601	やいちゃん ランチです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん				
	なのはなの おかかあえ	大豆 小麦	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ			26.9
かきたまじる	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				
5金	ちゅうかめん	小麦			めん		630		
	牛乳	乳	牛乳	にんじん チンゲンさい もやし メンマ とうもろこし にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ さけ ちゅうかスープのもと オスターソース チキンアイン			
	しょうゆ ラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると						
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ 油 さとう	しょうゆ 塩 こしょう			28.1
ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ 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				
8月	ごはん				米		652		
	牛乳	乳	牛乳						
	さわらの さいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう				
そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが			28.5			
じゃがいものそばろいり	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう 油 でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと				
9火	ごはん				米		597		
	わかめふりかけ				ふりかけ				
	牛乳	乳	牛乳						
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう			27.6
やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ				
はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ しょうが	はるさめ	塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう チキンアイン				
10水	ごはん				米		625	東益津小学 校のリエス ト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油				
	こまつな もやしののりあえ	小麦 大豆 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す			23.6
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり				
11木	メロンパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		671		
	牛乳	乳	牛乳						
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん さとう 油	塩 す			
	やさいとツナのソテー	乳 鶏 豚	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			26.8
ミネストローネスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう パセリ				
12金	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ	648	卒業・進級 お祝い献立 です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	えびフライ	えび 小麦 大豆	えび		パンこ でんぶん こむぎこ さとう 油	塩			
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ			
	とりだんごじる	大豆 鶏 豚 小麦 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ かつおのもと さけ みりん			22.8
おいおいデザート	乳 卵 小麦 大豆	乳 たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ					


○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			
15月	ごはん				米		635		
	牛乳	乳	牛乳						
	ぶたにくとキムチの いためもの	豚 ごま りんご 小麦 大豆 さば	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン			
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 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			
16火	ちゅうかスープ	大豆 小麦 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 さけ 塩 ちゅうかスープのもと こしょう オイスターソース	23.9		
	バーガーパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			676	パンに、ハン バーグとチー ズをはさま、 チーズバー ガーにしま しょう。
	スライスチーズ	乳	チーズ						
	ハンバーグ デミグラスソース	豚 鶏 大豆 小麦 牛	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん 油	トマトケチャップ ワイン ちゅうかうソース デミグラスソース 塩			
やさしいサラダ (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 にんじん どうもろこし チンゲンさい		たまねぎドレッシング	26.4			
チンゲンさいのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン			しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンブイヨン				



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。給食でも、ひな祭りにちなんだ献立が登場します。

《行事食の紹介》

最近食べられるようになりま
した。エビやれんこんなど、縁
起のよい食べものが使われます。

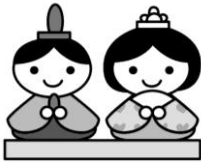


ちらしずし

ハマグリは、「将来よい相手
と出会って幸せになれるよ
う」という願いをこめて食べら
れています。

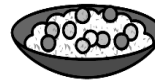


ハマグリのお汁



ひしもち

厄をはらうとされる「よもぎ」
入りの草もちをひし形にしたのが
始まりといわれています。



ひなあられ

ピンク、緑、黄色、白の4色の色
がつけられています。この色は、そ
れぞれ「春夏秋冬」の4つの季節を
あらわしているといわれています。

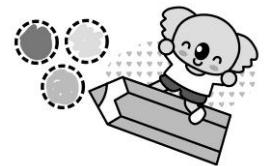


今の学年で過ごす最後の月となりました。
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事
の仕方などはどうだったでしょうか。
下の表で、できるようになったこと・よくできたことを確認し
ましょう！

☐にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事を することができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つ ことができた。 
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付け に協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって 食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を 作ってくれた人に感謝の 気持ちを持つことができた。 
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べる ときは、栄養のバランスを 考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時 間と量を決めて食べる ことができた。(食べ過ぎ なかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も 欠かさず食べた。 

Let's Check!



いかがでしたか？
いくつチェックがつか
ましたか？
来年度は、今よりも
チェックの数を増やした
いですね。

