

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		
6 木	ごはん				米		610	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	たまねぎのみそしる	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	24.2	
7 金	おちゃパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	おちゃ	598	ラザニアはイ タリアで生ま れたパスタ料 理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが	油 さとう ラザニア こむぎこ パター	トマトケチャップ 塩 ウスターソース		
	ポトフ	豚 鶏	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
	フルーツあえ	もも		パイナップル みかん もも				
10 月	ごはん				米		595	八十八夜に ちなんだ献 立です。竹輪 の衣にお茶 を混ぜまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちゃあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちゃ		
	たけのこごはんのぐ	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう みずあめ	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	いもだんごじる	さば 大豆 小麦		ごぼう だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩		
11 火	はんかんどん				米		640	給食で人気 のあるメ ニューのひ つかりー です。よく煮 こんで作り ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく 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	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	くきわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
12 水	ココアパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	ココア	573	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	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			
	ミネストローネスープ	小麦 豚 鶏 大豆	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう		
13 木	ごはん				米		586	ブルコギとは タレに漬け込 んだ肉や野 菜を鉄鍋や 鉄板で焼く韓 国の料理で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん キャベツ たまねぎ		チキンブイヨン しょうゆ さけ 塩 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと		
14 金	ソフトめん	小麦			めん		669	ソフトめんを ミートソー スにいれて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 鶏 小麦 大豆 乳	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 こしょう ハヤシウ ワイン スープストック ベジタブルソース 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 さとう 油	塩		
	やさいサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング		
17 月	ごはん				米		613	
	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		
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおのもと		
18 火	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		628	ごぼうにはお なかの中をき れいにする 食物繊維が 多く含まれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん 油	塩		
	しんごぼうのサラダ (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	みりん しょうゆ		
	やさいスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン		
19 水	ごはん				米		580	焼津市の小 川港でも、さ ばが水揚げ されています。
	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			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	ちゃんごじる	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう もやし こんにやく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん		








○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		
20 木	メープルパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン メープルシロップ		595 	
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩		
	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		
	チンゲンさいのクリームに	鶏 乳 大豆 小麦	とりにく 牛乳	チンゲンさい にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし	油	ベシヤメルソース こしょう 塩 スープストック		
21 金	はんかんわかめごはん 牛乳	乳	牛乳		米 さとう	塩	651 焼津西小学校のリクエスト献立です。 また、やいちゃんランチです。 	
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ パンこ 油			
	きんぴらごぼう	えび 大豆 小麦 ごま	ちくわ さくらえび	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく 油あげ みそ	たまねぎ しめじ にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
24 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		601 	
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	かふうあえ	大豆 小麦 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		
	はるキャベツのみそしる	鶏 豚 小麦 大豆 さば	とりにく ぶたにく 油あげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	パンこ でんぶん さとう	にぼし さばうすけずり 塩		
25 火	せわりパン 牛乳	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		607 背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。 26.9	
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ちゅうのうソース ワイン		
	スパゲティンテ	豚 鶏 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
	コンスープ	鶏 豚 卵	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ		
26 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		607 21.7 	
	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 キャベツ はねぎ たけのこ ほししいたけ 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		
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩		
	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 いちみとうがらし		
27 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		629 24.2 	
	レバーいりユーリンチ	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん 油 ごま油 さとう	しょうゆ いちみとうがらし す		
	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		
	わかめスープ	大豆 鶏 豚 ごま 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ		チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース しょうゆ		
28 金	うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		578 25.1 	
	にくうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	かきあげ	小麦 乳	牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	塩		
	アーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
31 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		614 26.0 春から初夏が旬の新じゃがいもを使ったそばろ煮です。 	
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	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				
	しんじやがいものそばろに	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 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		

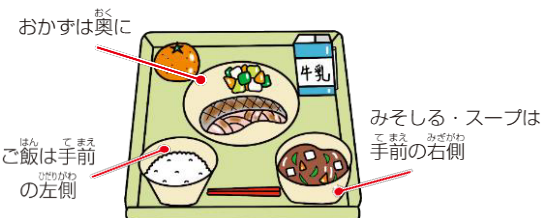
# かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

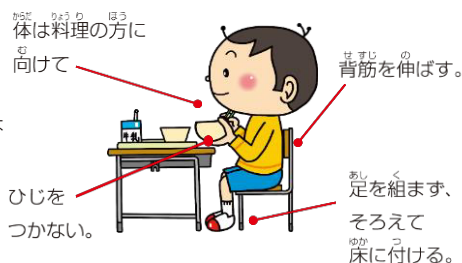
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。



## ① 食器の配ぜんを確認



## ② 背中を伸ばして



## ③ お茶わんは手に持って

