

# 令和2年2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		
3月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		584	節分の献立です。
	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	しょうゆ みりん 塩		
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ 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	こんにやく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
4火	ふくまめ	小麦 大豆	大豆 あおさ		もち米 さとう	しょうゆ	26.0	
	アップルパン 牛乳(コーヒーのもと)	小麦 乳 大豆 りんご	りんご		パン			
	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		
	やさしいツテ	豚 乳 鶏	ベーコン	キャベツ こまつな とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
5水	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	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 コンソメスープ ワイン 塩 こしょう	24.4	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	ピビンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	やさしいナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース 塩		
6木	ちゅうかスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご なると	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 こしょう ちゅうかスープのもと	25.5	ごはんにピビンバやナムルを混ぜて食べましょう。
	メーブルパン 牛乳	小麦 乳 大豆			パン メーブルシュガー			
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマケチャップ		
	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			
7金	レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぶん	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	25.7	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	あじのカレーやき	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ		
	きりぼしだいこんの いために	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
10月	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	26.4	
	せわりパン チョコクリーム	小麦 乳 大豆			パン チョコクリーム			
	ハートのハンバーグ	鶏 豚 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	トマケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
	キャベツサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩		
12水	はくさいのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	たまねぎ しめじ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	25.6	今の時季が旬の甘みが 増した白菜を クリーム煮に しました。
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	あげおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにやく	じゃがいも でんぶん さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	なつとう	小麦 大豆	なつとう			なつとうのたれ からし		
13木	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	23.3	揚げおでんは、一度じゃがいもをゆでてから油で揚げて作ります。
	ちゅうかめん 牛乳	小麦			めん			
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 鶏 大豆 さば ごま	ぶたにく なると	しょうが にんにく にんじん はくさいキムチ はくさい しめじ メンマ とうもろこし しろねぎ		みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	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	しょうゆ 塩 こしょう		
14金	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	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	28.0	
	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー 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 チャツネ カレーフレーク スープストック		
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
17月	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	ごま油 さとう	す しょうゆ	23.5	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
	すきやき	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにやく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
17月	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			24.2	

○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		
18 火	はんかんわかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	598	焼津のじまんの食べものの黒はんぺんをフライにしました。
	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			
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
19 水	けんちんじる	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	22.6	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	とうふハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく とうふ	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	おろしだれかけ							
20 木	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	20.1	
	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイオン ちゅうかスープのもと しょうゆ		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	たらのフライ(ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 ちゅうのうソース		
21 金	コーンときゅうりのすのもの	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す	23.6	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	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	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ミニゼリー	もも		もも	さとう 水あめ			
	スタミナパン	小麦 乳 大豆 卵			パン			
25 火	牛乳	乳	牛乳				600	大井川中学校のリクエスト献立です。
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう			
	ほうれんそうのごまあえ	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		
	つみれじる	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん	塩 かつおのもと しょうゆ		
26 水	うどん	小麦			めん		619	衣に青のりを入れて、ちくわを揚げます。青のりの良い香りがします。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと みりん 塩		
	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			
27 木	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	32.2	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	はっぼうさい	豚 卵 いか ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	コーンしゅうまい	豚 大豆 小麦	魚肉すり身 とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
28 金	パンサンズー	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま ごま油	しょうゆ す 塩 洋からし	623	パンサンズーとは、中華風の春雨サラダのことをいいます。
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン			
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 チーズ えび	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ 油	ベジタメルソース 塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ チリミックス ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう	29.0	チリコンカーンは、アメリカのテキサス州で生まれた料理です。	

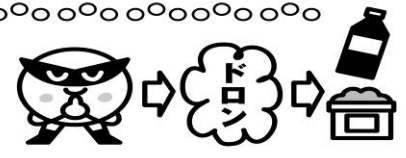
2月3日は  
節分



家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。

大豆からできる調味料

節分の豆まきに使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



**しょうゆ**

蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

**みそ**

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。