

令和3年2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) <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		586	節分の献立です。		
	牛乳	乳	牛乳							
	いわしのしょうがに 	大豆 小麦	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ				
	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				
2火	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	26.2			
	ふくまめ	小麦 大豆	だいず あおさ		もち米 さとう でんぶん	しょうゆ				
	はんかんなめし	乳	牛乳	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこん	米 さとう			630	
	牛乳		牛乳							
とんかつ(ソース)	豚 大豆 小麦	ぶたにく		でんぶん パンこ 油	塩 ちゅうのうソース					
やさいのアーモンドあえ	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					
3水	ちゃんこじる	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう もやし こんにゃく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん	24.7			
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン					
	牛乳	乳	牛乳							
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ ワイン スープストック ちゅうのうソース				
4木	ポテトカップグラタン	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぶん 油 さとう マーガリン こむぎこ	塩	637	今日のグラタンは、カップごと食べることでできるポテトカップグラタンです。		
	キャベツとツナのソテー 	鶏 豚 乳	まぐろ	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				
	ごはん		牛乳		米					
	牛乳	乳	牛乳							
5金	レバーいりユウリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	いちみどつがらし す しょうゆ	632			
	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						
	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 チンゲンさい しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキンイオン ちゅうかスープのもと 塩				
	アップルパン	小麦 乳 りんご	牛乳	りんご	パン さとう					
6土	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	653	今が旬のブロccoliを 入れたサラダにしました。		
	ブロccoliサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロccoli キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング					
	はくさいといもだんごの クリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油 でんぶん	ベジタブルソース 塩 こしょう スープストック				
ごはん		牛乳		米						
7日	牛乳	乳	牛乳							
	あじのカレーやき 	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ さけ カレーこ	570	ひじきにはカルシウムや 鉄分がたっぷり含まれます。		
	だいずのいそに 	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく 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				
	みぞれじる	豚 鶏 小麦 大豆 さば	とうふ 油あげ ぶたにく とりにく みそ	なめこ だいこん はねぎ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	にぼし かつおのもと 塩				
キャロットパン	小麦 乳	牛乳	にんじん	パン さとう マーガリン						
8月	牛乳	乳	牛乳							
	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 でんぶん	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン	665	バレンタインデーにちな んだ献立です。		
	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 す 塩				
	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 さとう こめこ 油 みずあめ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ ココアパウダー				
パレンタインデザート	大豆	とうにゅう								
9火	ごはん		牛乳		米					
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと				
	えびカツ 	えび 小麦 大豆	えび だいず		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩 さけ オイスターソース こしょう ちゅうかスープのもと 塩	597	コーヒーのもとを牛乳に混 ぜて飲みましょう。		
	はるさめのいためもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん こまつな しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	はるさめ ごま油					
わかめスープ 	鶏 豚 ごま 大豆 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ		チキンイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース こしょう					
ソフトめん	小麦			めん						
10水	牛乳	乳	牛乳							
	ミートソース	牛 豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぎゅうにく	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 ベジタブルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース	650			
	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩				
	やさいサラダ (こうみちゅうかドレッシング)	ドレ(りんご ごま 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング					
ごはん		牛乳		米						
11金	牛乳	乳	牛乳							
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 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 こしょう	618			
	かにしゅうまい 	小麦 豚 かに	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	塩 こしょう				
	きゅうりとだいこんのひたひた 	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみどつがら				
ごはん		牛乳		米						

○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) <small>たん白質</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		
16 火	はんかごはん 牛乳	乳	牛乳		米		655	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	なまりぶしカレー	豚 小麦 乳 鶏 大豆 りんご	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーブレイク チャツネ ちゅうのうソース こしょう 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		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ レタス パプリカ	イタリアンドレッシング			
17 水	せわりパン いちごジャム	小麦 乳			パン		602	やいちゃんランチです。ミネストローネーフに入れたトマトは焼津市産のものです。
	牛乳	乳	牛乳		いちごジャム			
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぶ 油	塩		
	おかかサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	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		
18 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		619	
	にくじゃが	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう 油	しょうゆ さけ 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		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
19 金	せわりパン 牛乳	小麦 乳			パン		640	フランクフルトや焼きそばを背割りパンにはさんで食べましょう。
	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		
	やきそば	小麦 豚 いか	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン		
22 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		719	ふじっぴー給食です。さばの童田揚げのさばは焼津市産です。
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぶん さとう 油	しょうゆ		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	みそけんちんじる	大豆 ごま さば	とうふ みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく	さいとも ごま油 こむぎ マーカリン さど う カスタードクリーム こめこ	にぼし さばうすけずり		
	みかんデザート	小麦 卵 乳 大豆	牛乳 たまご	みかん		塩		
24 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		586	大井川中学校のリクエスト献立です。
	ぶたにくのしょうがやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ		
	くわわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くわわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ	にんじん たまねぎ いら ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
25 木	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		663	
	とんこつラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なんと	にんにく しょうが にんじん しろねぎ マンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
	はるまき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ こむぎこ 油 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩		
	きりぼしだいごんの キムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいごん にんじん きゅうり もやし	ごま油	しょうゆ キムチのもと		
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			
26 金	さわらのレモン しょうゆあえ	大豆 小麦	さわら	たまねぎ レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ	682	港小学校のリクエスト献立です。
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		たけのこ こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	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		
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米			

2月2日 節分

今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物思ひをして無事に過ごすという習慣がありました。また、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りなどは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があり、時代や書物などによっても変化しています。



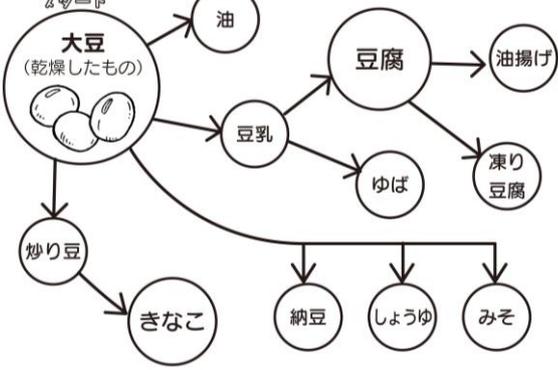
豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



大豆が変身していくよ！

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

- 加工方法の例
- ・水につける
 - ・煮る
 - ・発酵させる
 - など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。