

令和2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		
3月	ごはん				米		628	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	魚 さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ちくわぶ 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		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	23.3	
4火	ごはん				米		584	節分の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	魚 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		
	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	
5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	魚 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			
	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	
6木	ごはん				米		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	はっぼうさい	魚 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 ほうさい 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	魚 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		
	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	24.3	
7金	スタミナパン	小麦 乳 大豆 卵			パン		648	やいちゃんランチです。焼津で水揚げされたかつおをフライにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	魚 小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	おかかサラダ(たまねぎドレッシング)	魚 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			
	ミネストローネスープ	魚 豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン 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	27.7	
10月	ごはん				米		578	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	たらのフライ(ソース)	魚 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		
	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		
	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	23.6		
12水	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		707	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	チョコクリーム	小麦 大豆			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	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
	キャベツサラダ	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	25.6	
	はくさいのクリームに	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん ほうさい 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		
13木	ごはん				米		617	
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	魚 豚 大豆 小麦	ぶたにく やきとうふ	ほうさい 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		
	そくせきつけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが		24.2		
14金	ごはん				米		574	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレーやき	魚 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		
	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	
17月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		639	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 トマトケチャップ		
	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			
	レタススープ	魚 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	







○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	ごはん				米		600	大井川中学校の リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	25.6	
19 水	はんかngoはん				米		695	カレーには、 いろいろな種類 のスライスが 使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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	
20 木	ちゅうかめん	小麦			めん		643	
	牛乳	乳	牛乳	しょうが にんにく				
	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 なた	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		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	
21 金	ごはん				米		607	
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ おろしだれかけ	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		
	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		
	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 チキンブイヨン ちゅうかスープのもと しょうゆ	20.1	
25 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		662	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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	ベシヤメルソース 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 テリミックス ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう	29.0	
26 水	ごはん				米		613	ごはんにはビビ ンバやナム ルを混ぜて 食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピザンバ	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		
	やさいのナムル	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 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		
	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 なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい			25.5	
27 木	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		654	
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	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		
	やさいソテー	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		
	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	
28 金	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 の黒はん べんをフライ にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	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	

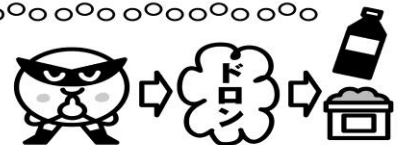
2月3日は
節分



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。



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。

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。