

# 令和元年5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) 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		
7 火	ごはん				米		607	八十八夜にちなんだ献立です。お茶を衣に混ぜて、竹輪のお茶揚げにしております。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちや		
	きりぼしだいこんの いために	大豆 小麦 ごま	さつまあげ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	いもだんごじる	さば 大豆 小麦	なると	ごぼう にんじん しろねぎ たまねぎ こまつな	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩 さけ	22.6	
8 水	はんかんごはん				米		675	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 鶏 大豆	ぶたにく 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	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		
	チーズオムレツ	乳 卵 大豆	たまご チーズ		さとう 油	塩 す		
	ほうれんそうのサラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ 塩 す		
9 木	うどん	小麦			めん		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	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	にんじん 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		
	チーズボール	小麦 卵 大豆 乳	たまご チーズ		こむぎこ さとう でんぶん マーガリン みずあめ 油	塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
10 金	はんかんさくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ さけ	689	たけのごはんの具をごはんに混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじやき	さば	さば			こうじ 塩		
	たけのごはんのぐ	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	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
13 月	おちやパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちや	623	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	ラザニア 小麦 油 バター さとう	トマトケチャップ ウスターソース 塩		
	やさいのポトフ	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 こしょう コンソメスープ 塩 ワイン		
	フルーツあえ	もも りんご		もも パイン りんご				
14 火	ごはん				米		614	黒はんぺんは、焼津のじまんの食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんの ゆかりあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	ゆかりこ		
	だいちのごもくに	鶏 大豆 小麦	とりにく だいち こんぶ	にんじん ごぼう れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	しんたまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にぼし さばすけずり		
15 水	ごはん				米		641	大村中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじの みりんじょうゆやき	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん		
	カレーやさいいため	豚 鶏	ウインナー	キャベツ にんじん こまつな	油	カレーこ 塩 コンソメスープ		
	しんじゃがのそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	油 じゃがいも さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
16 木	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		687	アスパラガスは春から初夏にかけてが旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	アスパラ入りシーザーサラダ (クルトン・シーザードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆) クルトン(小麦 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	シーザードレッシング クルトン			
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	こむぎこ パンこ	塩 チキンブイヨン こしょう コンソメスープ		
17 金	ごはん				米		573	豚キムチはごはんがすすむおかずです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい いら	ごま油	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 にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ		
	チンゲンさいのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たけのこ にんじん とうもろこし チンゲンさい		ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう		
	ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩		
20 月	パーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		600	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 小麦 牛 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう 油	塩 デミグラスソース ワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース		
	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			
	パンブキンポターージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	スープストック 塩 こしょう ペシャメルソース		

○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。

# 令和元年5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		
21火	ごはん				米		603	やいちゃんランチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		こむぎこ パンこ 油	塩		
	しらすいり やさいいため	鶏 豚 乳	しらす	こまつな キャベツ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう	23.5	
にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 小ま	とりにく ぶたにく なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パンこ でんぶん さとう はるさめ	ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンフイオン 塩 こしょう			
22水	ちゅうかめん	小麦 牛乳	牛乳		めん		615	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。 
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なた わかめ	キャベツ にんじん もやし しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンのもと さけ チキンフイオン		
	ポークしゅうまい	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	チキンフイオン しょうゆ 塩	25.4	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
23木	ごはん				米		651	とりそぼろを ごはんのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりそぼろどんのぐ	鶏 小麦 大豆 卵	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ みりん		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	みそしる	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	だいこん にんじん しめじ はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	29.3	
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
24金	ごはん				米		644	生揚げの中 華煮には、たくさんの野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 小ま	なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンさい たまねぎ たけのこ さやいんげん にんにく とうもろこし ほししいたけ	油 でんぶん さとう	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう		
	ぎょうざ	小麦 鶏 豚 大豆 小ま	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ いら	こむぎこ 油 ごま油 さとう でんぶん	塩 さけ しょうゆ オイスターソース	22.5	
かふうあえ	小麦 大豆 小ま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩			
27月	ごはん				米		605	ひじきの豆腐よせに大根おろしのタレをかけました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきのとうふよせ おろしだれかけ	乳 豚 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 みりん		
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ	22.5	
みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ しめじ にんじん こんにゃく		にぼし さばうすけずり			
28火	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		623	背割りパンに、フランクフルトや焼きそばをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 ワイン ちゅうのうソース		
	やきそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう	27.9	
コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	こしょう コンソメスープ 塩			
29水	ごはん				米		630	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ にんじん ほうれんそう	さとう	しょうゆ	34.3	
けんちんじる	鶏 大豆 さば 小麦 小ま	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			
ヨーグルトゼリー	乳 大豆 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト チーズ	レモン かんてん		クリーム みずあめ			
30木	ごはん				米		586	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ	小麦	あじ		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう		
	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	24.1	
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく 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			
31金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		663	レバーは、成長期に不足しがちな「鉄」がたくさん含まれています。
	いちご&マーガリン	乳 大豆			ジャム マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのりんごソース	鶏 大豆 りんご 小麦	とりにく とりレバー	りんご	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す		
ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	25.0		
トマトたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ			

5月は新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。



## 給食メニューの紹介～ごぼうサラダ～

### 【材料(4人分)】

- ・ごぼう……………120g
- ・きゅうり……………80g
- ・にんじん……………60g
- ・むき枝豆……………20g
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・さとう……………小さじ2
- ・みりん……………小さじ1
- ・ごまドレッシング…適宜

### 【作り方】

- ①ごぼう、きゅうり、にんじんは5cm長さのせん切りにする。
- ②にんじん、枝豆はゆでて冷ます。
- ③鍋にごぼうとごぼうがひたるくらいの水を入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。ごぼうがやわらかくなったら湯を捨て、しょうゆ、さとう、みりんを入れて煮る。汁気がなくなったら器に出して冷ます。
- ④ごぼう、きゅうり、にんじん、枝豆を混ぜてごまドレッシングであえる。

きんぴらごぼうやちくぜん煮などで食べることが多い「ごぼう」ですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

