




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		
25 火	ごはん	乳			米		619	キムタクごはんとは、キムチとたくあんの入った混ぜごはんの具です。ごはんと一緒に食べましょう。
	牛乳		牛乳					
	キムタクごはんのぐ	豚 大豆 りんご 小麦 さば ごま	ぶたにく	たくあん はくさいキムチ しろねぎ	ごま油	しょうゆ		
	かぼちゃコロッケ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぶん 油 こむぎこ みずあめ さとう	しょうゆ ウスターソース		
	けんちんじる	大豆 さば 小麦 ごま	とうふ	だいこん ごぼう にんじん 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	21.1	
26 水	ごはん	乳			米		615	
	おかかふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	豚 鶏 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	しょうゆ す 塩		
	にくだんごのあまずあんかけ	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう		
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	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	しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンイン		19.5	
	はるさめスープ							
27 木	せわりパン	小麦 乳			パン		594	やきそばには、めんの3倍以上の野菜が入っています。
	牛乳		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 ちゅうかうソース ワイン		
	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		
	チンゲンサイのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい	塩 しょうゆ チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと		26.3	
28 金	はんかんごはん	乳			米		654	和田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳		牛乳					
	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 セロリー 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 ちゅうかうソース こしょう スープストック		
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	しょうゆ す 塩 かつおだし		
	くきわかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		24.6	
31 月	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		660	ポークビーンズは、アメリカ料理のひとつです。
	牛乳		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 ちゅうかうソース		
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	えび 牛乳 チーズ	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 マーガリン 油	ベシャメルソース 塩		
	フルーツあえ	もも		みかん バイン もも			27.9	

○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。

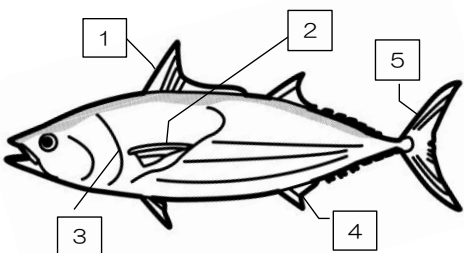
給食だより 令和2年度 2号



焼津市は3つの港をもつ“海のまち”です。3つの港では、さばやアジ、かつお、マグロなどの魚介が水揚げされています。私たちの身近でとれる魚について知り、もっと魚をすきになりましょう。

① おさかなクイズ

Q. 魚の部位のなまえを答えられますか？



A. 答え

1. 背びれ・・・水中での姿勢(バランス)を保つ役割がある。
2. 胸びれ・・・泳ぐときの前進や後進するときに使用し、ブレーキの役割もある。
3. エラ・・・呼吸と食事をするとときに活躍する。
4. 尻びれ・・・背びれと対になって姿勢を保つ役割がある。
5. 尾びれ・・・一番大きなヒシ。水をかいて前進したり、左右への方向転換のときにも活躍する。

② 魚介の栄養

魚介は、栄養価が高くておいしい優れた食材です。魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、魚の油には、DHAやEPAと呼ばれる血液をサラサラにし、生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれています。さらにDHAは脳の発達などに影響を与えるといわれています。



③ 赤身魚と白身魚のちがい

【赤身魚】

かつお、マグロ、さば、アジ、いわし、さんまなど

【白身魚】

タイ、ヒラメ、たら、ホキ、さけ、うぐ、スズキなど

- 身(肉)の色が赤い魚のこと。
- 長時間泳ぎつづける回遊魚に多い。
- 捕食されないように、寝ている間も泳ぎつづけている。
- 鉄分を多く含み、肉質はかためで、味が濃いのが特徴である。
- DHAやEPAを多く含む魚が多い。

- 身(肉)の色が白い魚のこと。
- 回避しない魚が多い。
- 敵から逃げたり、獲物を捕まえたりするために、瞬発力がある。
- 高たんぱくで低脂肪、身がほぐれやすく、淡泊な味わいが特徴である。















RED



WHITE

令和2年9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		
1 火	はんかんわかめごはん 牛乳	乳	わかめ 牛乳		米 さとう	塩	596	
	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		
	おひたし 	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ	22.5	
	つみれじる 	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり		
2 水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		633	たちうおは漢 字で「太刀 魚」と書きま す。刀のよう な細長い形 をしています。
	たちうおのフライ (ソース) 	小麦	たちうお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース		
	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	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	22.0	
	わかめスープ 	卵 鶏 豚 ごま 大豆 小麦	なると うずらたまご わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン 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		
3 木	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	小麦 乳		パン さとう マーガリン		634	
	チキンのオープンやき	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	パンこ さとう 油	しょうゆ 塩		
	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		27.2	
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	でんぶん パンこ さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと		
4 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		594	青のりの入っ た衣で、ちく わを香よく 揚げます。
	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			
	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	23.2	
	とりだんごじる	鶏 豚 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん		
7 月	せわりパン ブルーベリージャム 牛乳	小麦 乳			パン ジャム		628	かつおの旬 は、春と秋の 年2回ありま す。秋にとれ るかつおは、 戻りかつおと いいます。
	かつおフライ 	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩		
	やさしいソテー	豚 鶏 乳	ウインナー	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	26.4	
	ミネストローネスープ	小麦 豚 大豆 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		
8 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		600	豚肉には、ビ タミンB1が多 く含まれ、疲 労回復効果 があります。
	ぶたにくのしょうがやき	豚 ごま 大豆 小麦 りんご	ぶたにく	たまねぎ なら しょうが にんにく りんご	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ オイスターソース トウナンジャン		
	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	23.4	
	ワンタンスープ	卵 小麦 大豆 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ		
9 水	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	小麦 乳		めん		625	
	しょうゆ ラーメンスープ 	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると わかめ	にんじん チンゲンさい もやし メンマ とうもろこし にんにく しょうが		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース 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 なら ながねぎ にんにく しょうが	油 こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩 こしょう	27.6	
	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		
10 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		630	とりそぼろ丼 の具をごは んにのせて から食べま しょう。
	とりそぼろどんぐ	鶏 大豆 小麦 卵	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ みりん		
	こまつなのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ	29.6	
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ 油あげ	しめじ えのきたけ たまねぎ		にほし さばうすけずり		
11 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		606	八宝菜は、 「たくさんの おいしい具 材を使った料 理」という意 味です。
	はっぼうさい 	豚 卵 いか 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご いか なると	たまねぎ にんじん キャベツ 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 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩		
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	しょうゆ 塩	26.7	
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩		

○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2年9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		
14 月	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		600	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりの マーマレードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
	やさしいスープ	豚 大豆 小麦 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 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン	26.8	
15 火	ごはん					米	599	秋が旬のさといもを使った そばろ煮です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき 		あじ			塩 こめこうじ		
	コーンと きゅうりのすのもの	大豆 小麦	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		
	さといものそばろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく えだまめ	さといも 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしのもと	26.6	
16 水	ごはん					米	603	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグの 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 にんにく しょうが	さとう でんぶん	塩 みりん しょうゆ		
	やさしいごまあえ	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		
	にらたまスープ	大豆 卵 豚 鶏 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	24.4	
17 木	バーガーパン	小麦 乳				パン	648	パンに白身 魚フライとタルタルソース をはさんで食 べましよう。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなフライ 	小麦	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	タルタルソース キャベツサラダ	小麦 卵 大豆 小麦 大豆	たまご	ビクルス たまねぎ レモン パセリ キャベツ こまつな にんじん	油 さとう さとう 油	す 塩 しょうゆ す 塩		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	こしょう スープストック	24.8	
18 金	ごはん					米	630	9月21日の 敬老の日に ちなんだ長 寿食の献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまの かぼすレモンに 	小麦 大豆	さんま	かぼす レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき 油あげ	にんじん こんにやく 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		
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん はねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり	24.4	
23 水	ソフトめん	小麦				めん	671	今月のソフト めんのは、カレー 味です。
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーソース	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	油	カレーフレーク カレー スープストック ちゅうのうソース トマトケチャップ ベシヤメルソース ワイン チキンブイヨン こしょう		
	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		
	やさしいサラダ (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		24.9	
24 木	ごはん					米	621	今日はやい ちゃんランチ です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの みりんじょうゆやき 	さば 大豆 小麦	さば			しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	かきたまじる 	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた	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	24.1	
	なしゼリー			なし	さとう			
25 金	ごはん					米	647	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット 	大豆 小麦 豚	あじ イトヨリダイ	たまねぎ	油 でんぶん さとう こむぎこ	塩 しょうゆ		
	きんぴらごぼう 	大豆 小麦 ごま	さつまあげ	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 みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	22.1	
28 月	ごはん					米	612	いわしには 血液の流れ をよくする働 きがあり、血 圧を下げる 効果がありま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそに 	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま こめこ	みりん 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		
	にくじゃが	豚 大豆 小麦	ぶたにく	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	23.6	
29 火	ごはん					米	671	黒はんぺん にはカルシ ウムもたく さん含まれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	くろはんぺんの カレーあげ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ		
	こまつなと もやしのみりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	27.1	
30 水	メープルパン	小麦 乳				パン さとう マーガリン メープルシュガー	619	メンチカツの なかには、静 岡県産のトマ トが入って います。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマトいりメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ 油	塩 トマトケチャップ こしょう トマトピューレ		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	やさしいスープに	豚 大豆 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	22.7	