


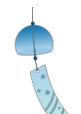


# 令和2年7月 学校給食献立表 南棟2中


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 もとなる食品(黄色)	調味料		
1 水	ごはん				米		824	今の時季が旬の冬瓜をスープに入れました。
	牛乳	乳	牛乳					
	レバー入りユウリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん 油 ごま油 さとう	しょうゆ 一味とうがらし		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
2 木	とうがんスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく	しめじ にんじん とうがん はねぎ		ちゅうがスープのもと こしょう チキンブイヨン 塩 しょうゆ	814	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	オムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース こしょう コンソメスープ ワイン		
3 金	パスタのトマトソース煮	豚 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ エリンギ トマト ピーマン にんにく	マカロニ さとう 油		29.1	
	パンブキンポタージュ	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 生クリーム	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
4 土	なす入りマーボー春雨	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん なす たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうがスープのもと 塩 トウバンジャン	821	今の時季が旬のなすを入れたマーボー春雨です。
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	塩 こしょう		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごま油	しょうゆ す 一味とうがらし		
	背割りパン	小麦 乳			パン			
5 日	メープルジャム				ジャム		843	トマトと卵の色鮮やかなスープです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ 油			
	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			
6 月	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	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	29.3	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	星型ハンバーグ	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
7 火	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	785	七夕献立です。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんかまぼこと星に見立てたオクラが入っています。
	七タ汁	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩		
	七タデザート		かんてん	メロン レモン みかん ぶどう	さとう みずあめ			
	ごはん				米			
8 水	牛乳	乳	牛乳				822	
	いわしの甘露煮	小麦 大豆	いわし		さとう でんぶん はちみつ	しょうゆ みりん 塩		
	野菜のアーモンドあえ	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		
	肉だんご汁	鶏 豚 大豆 小麦 さば	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ はねぎ	パンこ でんぶん さとう	にぼし さばうすけずり 塩		
9 木	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		813	
	牛乳	乳	牛乳					
	チリコンカン	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 塩 チリミックス ワイン ちゅうのうソース こしょう		
	かぼちゃグラタン	乳 小麦 大豆	牛乳 チーズ	かぼちゃ たまねぎ	マカロニ さとう	ベシメルソース 塩		
10 金	海そうらだ (青じそドレッシング)	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	34.3	
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
	あじの梅しそオイル漬	卵	あじ	たまねぎ うめ にんにく あかしそ	油	塩 こしょう マスタード		
11 土	かぼちゃのそぼろ煮	鶏 大豆 小麦	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん えだまめ	さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	34.9	うめに含まれているクエン酸には、疲労回復効果があります。
	けんちん汁	大豆 ごま さば 小麦	とうふ 油あげ	ごぼう にんじん はねぎ ほししいたけ	さとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
	ライ麦パン	小麦 乳 大豆			パン ライむぎ			
	牛乳	乳	牛乳					
12 日	揚げショウロンポウ	鶏 牛 小麦 大豆	とりにく きゅうにく ひつじにく だいず	たまねぎ しらたき たけのこ しょうが にんにく	コーンスターチ こむぎこ さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ	873	モンゴルでよく食べられている家庭料理です。
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 塩		
	野菜スープ	豚 鶏	ぶたにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリー		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ		
	フロズンヨーグルト	乳	ヨーグルト					
13 月	ごはん				米		795	焼津中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
14 火	チキンカツ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく		さとう パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 しょうゆ 塩	27.3	焼津中学校のリクエスト献立です。
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	中華スープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご なると	たまねぎ チンゲンさい にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうがスープのもと さけ オイスターソース こしょう		
	リクエスト献立							

○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		
15 水	飯缶ごはん	乳	牛乳		米		835	夏野菜がたくさん入ったカレーです。
	牛乳	豚 乳 小麦						
	夏野菜カレー	りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト にんにく しょうが	油	カレーフレーク カレーこ ちゅうのうソース ワイン こしょう スープストック		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩		
16 木	中華めん	小麦			めん		891	ひじきは海藻の中でも特に多くのカルシウムを含んでいます。
	牛乳	豚 鶏 大豆	ぶたにく なると	にんにく しょうが にんじん もやし しろねぎ メンマ チンゲンさい どうもろこし		チキンブイヨン 塩 スープストック とんこつラーメンスープ		
	豚骨 ラーメンスープ	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		
	春巻き	大豆 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		
17 金	ごはん	乳	牛乳		米		877	大井川東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	鶏 大豆	とりにく 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		
	さばの塩焼き	小麦 大豆	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん だいこん しろねぎ		にほし さばうすけずり		
	きんぴらごぼう	小麦 大豆 卵						
20 月	ごはん	乳	牛乳		米		790	ひんやりとしたゼリー入りフルーツ白玉の冷たさを楽しんでください。
	牛乳	豚 小麦 大豆	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウパンジャン		
	ブルコギ	小麦 大豆 卵	ぶたにく たまご みそ	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		
	華風あえ	鶏 豚 小麦 大豆	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		
21 火	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		837	ひんやりとしたゼリー入りフルーツ白玉の冷たさを楽しんでください。
	牛乳	鶏 小麦 大豆	とりにく		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		
	若鶏のハーブ焼き	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ にんじん どうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	キャベツとツナのソテー	大豆 もも りんご		みかん もも パイン レモン	しらたまだんご ゼリー さとう	ワイン		
22 水	ごはん	乳	牛乳		米		771	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	黒はんぺんフライ	小麦 大豆	ちくわ かつおぶし	たけのこ にんじん ごぼう しめじ さやいんげん	さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
	おかか煮	大豆 さば	油あげ みそ	たまねぎ はねぎ	じゃがいも	にほし さばうすけずり		

※7月27日～8月7日の献立表は、後日配布します。

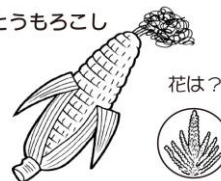
## 夏野菜をたくさん食べよう！

夏野菜とは夏が旬の野菜のことをいい、とうもろこしやトマト、えだまめ、なす、ピーマン、きゅうりなどがあります。夏野菜は夏の太陽を浴びて育つため、ビタミンやミネラルが豊富で、水分を多く含むものが多いです。

旬の食べ物は栄養価が高く、一年のうちで一番おいしく食べることができます。

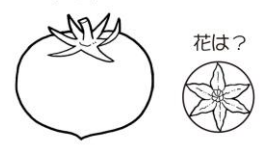


とうもろこし



糖質やたんぱく質がたくさん含まれていて、乾燥させたものは、国や地域によっては主食にもなっています。

トマト



真っ赤な色には栄養成分(リコピン)がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。

えだまめ



乾燥させると大豆になるため、野菜の中ではたんぱく質が多く、ビタミンや無機質、食物繊維も豊富。

なす



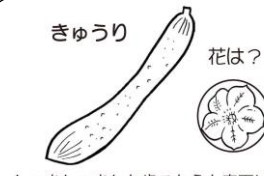
鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン(ポリフェノールの一種)が多く含まれています。

ピーマン



独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みがあるのが特徴。

きゅうり



しゃきしゃきした歯ごたえと表面に細かいいぼがあるのが特徴。みずみずしい夏野菜のひとつ。

### 焼津市学校給食センター見学会中止のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施していない夏季休業中に調理場内の一般公開をしています。しかし、今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設見学会は中止とさせていただきます。来年度、また開催させていただく予定です。ご参加をお待ちしています。



### 学校給食センターと一緒に働きませんか？

～調理員(パートタイム)募集～

- \* お問合せ先 学校給食課 担当：飯塚
- \* 電話番号 054-624-6660
- \* お問合せ時間 8:00～16:45 (土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

