
















| 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<br>(Kcal)<br><small>たんぱく質</small> | 備考  |                      |   |
|---|--|---------------------|--|---|--------------------------------------|------------------------------------|---|---|----------------------|---|
|   |  |                     | 体を作る食品(赤色)                             | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                              | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)                | 調味料                                |   |   |                      |   |
| 8<br>水  | ごはん  | 乳                   |  |   | 米                                    |                                    | 784                                     | お正月料理<br>にちなんだ<br>献立です。<br><br>???  |                      |   |
|   | 牛乳   |                     | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | あじのこうじ焼き            |                     | あじ                                     |   |                                      | 塩 こうじ                              |   |   |                      |   |
|   | 金平ごぼう               |                     | 豚 大豆 ごま 小麦                             | ぶたにく さつまあげ                                      | ごぼう にんじん こんにやく<br>さいりげん              | さとう 油 ごま油                          |   |   | みりん しょうゆ<br>わふうだしのもと |   |
| 9<br>木  | 白玉雑煮                | 大豆 小麦 さば            | かまぼこ                                   | にんじん ほししいたけ だいこん<br>はくさい こまつな                   | さとも しらたまだんご                          | しょうゆ かつおのもと<br>さばうすけずり             | 836                                     | ハヤシシ<br>チューは日<br>本独特の洋<br>風料理です。  |                      |   |
|   | ミルクパン  | 小麦 乳 大豆             | 牛乳                                     |   | パン さとう マーガリン                         |                                    |   |   |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | オムレツ   | 卵 大豆                | たまご                                    |   |                                      | でん粉 さとう 油                          |   |   | 塩 す                  |   |
| 10<br>金   | 野菜サラダ<br>(玉ねぎドレッシング)   | ドレ<br>(りんご 小麦 大豆 鶏) |  | キャベツ とうもろこし きゅうり<br>にんじん                        | たまねぎドレッシング                           |                                    | 29.9                                    |   |                      |   |
|   | ハヤシシチュー  | 豚 小麦 大豆 乳<br>りんご 鶏  | ぶたにく                                   | にんじん たまねぎ                                       | じゃがいも 油                              | ハヤシルウ ちゅうのうソース<br>チャツネ スープストック ワイン |   |   |                      |   |
|   | ごはん  | 乳                   | 牛乳                                     |   | 米                                    |                                    |   |   | 816                  |  |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
| マーボー春雨  | 豚 ごま 大豆 小麦<br>鶏  | ぶたにく                | たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ<br>たけのこ ほししいたけ しょうが | はるさめ ごま油 油<br>さとう でん粉                           | しょうゆ オイスターソース 塩<br>ちゅうかスープの素 トウバンジャン |                                    |   |   |                      |   |
| えびしゅうまい  | えび 小麦  | えび たら               | たまねぎ                                   | 油 パン粉 でん粉 さとう<br>こむぎ粉                           | 塩                                    | 27.1                               |   |   |                      |   |
| 14<br>火   | ナムル  | 大豆 小麦 ごま            |  | ほうれんそう もやし にんじん                                 | ごま ごま油                               | しょうゆ                               |   |   |                      |   |
|   | アップルパン   | 小麦 乳 大豆 りんご         |  | りんご   | パン                                   |                                    | 788                                     |    |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | 照り焼きチキン  | 鶏 大豆                | とりにく                                   |   | さとう でん粉 水あめ                          | しょうゆ みりん す 塩<br>こしょう               |   |   |                      |   |
| スパゲティソテー  | 豚 小麦 鶏   | ウインナー               | たまねぎ パセリ                               | スパゲティ 油   | 塩 こしょう ちゅうのうソース<br>トマトケチャップ コンソメスープ  | 33.1                               |   |   |                      |   |
| 15<br>水   | ほうれん草のスープ  | 豚 大豆 小麦 鶏           | ベーコン                                   | たまねぎ ほうれんそう にんじん                                |                                      | 塩 しょうゆ コンソメスープ<br>チキンブイヨン          |   |   |                      |   |
|   | ごはん  | 乳                   | 牛乳                                     |   | 米                                    |                                    | 775                                     | さんまのみぞ<br>れ煮は、骨ま<br>でやわらかく<br>煮てあります。   |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | さんまのみぞれ煮           | 小麦 大豆               | さんま                                    | だいこん  | さとう でん粉                              | しょうゆ みりん 塩                         |   |   |                      |   |
| ゆかりあえ   |  |                     | キャベツ きゅうり                              |   | ゆかりこ 塩                               | 31.1                               |   |   |                      |   |
| 16<br>木   | 実だくさん汁   | 鶏 大豆 さば             | とりにく とうふ みそ                            | ごぼう はねぎ にんじん                                    | さとも                                  | さばうすけずり にぼし                        |   |   |                      |   |
|   | マーガリンパン  | 小麦 乳 大豆             |  |   | パン さとう マーガリン                         |                                    | 899                                     |  |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | 鮭フライ              | さけ 小麦 大豆            | さけ                                     |   | 油 パン粉 こむぎ粉<br>でん粉                    | 塩 こしょう                             |   |   |                      |   |
| 野菜ソテー   | 豚 鶏  | ウインナー               | キャベツ ほうれんそう                            | 油   | 塩 こしょう コンソメスープ                       | 31.2                               |   |   |                      |   |
| 17<br>金   | トマトと卵のスープ  | 豚 卵 鶏               | ベーコン たまご                               | たまねぎ にんじん トマト パセリ                               | でん粉                                  | 塩 こしょう コンソメスープ                     |   |   |                      |   |
|   | ごはん  | 乳                   | 牛乳                                     |   | 米                                    |                                    | 796                                     |  |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | れんこんと挽肉の<br>フライ  | 大豆 小麦 鶏 豚           | ぶたにく とりにく                              | たまねぎ れんこん                                       | でん粉 さとう パン粉<br>こむぎ粉 油                | 塩 こしょう                             |   |   |                      |   |
| お浸し    | 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                                 | 30.0                               |   |   |                      |   |
| 20<br>月   | のっぺい汁  | 鶏 大豆 さば 小麦          | とりにく あぶらあげ                             | だいこん にんじん しろねぎ<br>こんにやく ほししいたけ                  | さとも でん粉                              | かつおのもと さばうすけずり<br>しょうゆ さけ 塩        |   |   |                      |   |
|   | ごはん  | 乳                   | 牛乳                                     |   | 米                                    |                                    | 787                                     |  |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | さばじゃが<br>メンチコロッケ  | 小麦 さば 大豆            | さば みそ                                  |   | じゃがいも パン粉<br>こむぎ粉 でんぶん 油             | カレー粉 こしょう 塩                        |   |   |                      |   |
| 浅漬け   | 大豆 小麦  | こんぶ                 | キャベツ きゅうり にんじん                         |   | 塩                                    | 28.7                               |   |   |                      |   |
| 21<br>火   | 鶏だんご汁  | 大豆 ごま さば 小麦<br>豚 鶏  | とうふ ぶたにく とりにく                          | こまつな ごぼう にんじん しめじ<br>たまねぎ                       | ごま油 パン粉 でん粉<br>さとう                   | さばうすけずり かつおのもと<br>塩 しょうゆ さけ みりん    |   |   |                      |   |
|   | ごはん  | 乳                   | 牛乳                                     |   | 米                                    |                                    | 817                                     | 風邪に負け<br>ないよう<br>に、かつおを<br>んにく、しょう<br>がに漬けた<br>みました。                                  |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | かつおのスタミナ焼き        | 小麦 大豆               | かつお                                    | にんにく しょうが                                       |                                      | しょうゆ みりん<br>トウバンジャン                |   |   |                      |   |
| キャベツサラダ   | 大豆 小麦  |                     | キャベツ こまつな にんじん                         | さとう 油   | しょうゆ す 塩                             | 35.7                               |   |   |                      |   |
| 22<br>水   | 大根のそぼろあん煮  | 豚 大豆 小麦             | ぶたにく なまあげ                              | だいこん にんじん たまねぎ<br>えだまめ しょうが                     | 油 さとう でん粉                            | さけ しょうゆ みりん<br>わふうだしのもと            |   |   |                      |   |
|   | 中華めん   | 小麦                  |  |   | めん                                   |                                    | 788                                     | おにまんは<br>鬼を封じ込<br>めて食べて<br>まえという願<br>いが込めら<br>れているとい<br>われています。                       |                      |   |
|   | 牛乳   | 乳                   | 牛乳                                     |   |                                      |                                    |   |   |                      |   |
|   | 豚骨<br>ラーメンスープ     | 豚 鶏 大豆 小麦<br>ごま     | ぶたにく なた                                | にんにく しょうが にんじん<br>もやし しろねぎ メンマ<br>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<br>塩 とんこつラーメンスープ   |   |   |                      |   |
| 抹茶おにまん  | 小麦 豚 大豆  |                     |  | さつまいも こむぎ粉<br>さとう 油                             | 塩 まつちや                               | 30.2                               |   |   |                      |   |
| アーモンドあえ   | 大豆 小麦  |                     | こまつな にんじん キャベツ                         | アーモンド さとう                                       | しょうゆ                                 |                                    |   |   |                      |   |

○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<br>(kcal)<br>たん白質(g) | 備考                          |
|----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
|                      |                          |                       | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)              | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)   | 調味料                                   |                            |                             |
| 23<br>木              | ごはん                      |                       |                             |                                 | 米                       |                                       | 857                        | やいちゃんランチです。                 |
|                      | 牛乳                       | 乳                     | 牛乳                          |                                 |                         |                                       |                            |                             |
|                      | 黒はんぺんの<br>磯辺揚げ           | 小麦 さば 大豆              | くろはんぺん あおのり                 |                                 | こむぎ粉 でん粉 油              |                                       |                            |                             |
|                      | おかかサラダ<br>(和風ドレッシング)     | ドレ<br>(小麦 大豆 鶏 豚)     | かつおぶし                       | だいこん きゅうり にんじん                  | わふうドレッシング               |                                       |                            |                             |
| 24<br>金              | 親子煮                      | 大豆 小麦 鶏 卵             | とりにく こおりとうふ<br>ちくわ たまご      | にんじん たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ        | さとう                     | しょうゆ さけ<br>わふうだしのもと                   | 32.9                       |                             |
|                      | ごはん                      | 乳                     | 牛乳                          |                                 | 米                       |                                       |                            |                             |
|                      | 牛乳                       | 小麦 乳                  | ちくわ ヨーグルト                   | にんにく しょうが                       |                         | カレー粉 ちゅうのうソース                         |                            |                             |
|                      | タンドライー竹輪                 | 大豆 小麦 鶏 豚             | ぶたにく たまご みそ                 | ほうれんそう にんじん キャベツ                | ごま さとう                  | しょうゆ                                  |                            |                             |
| 27<br>月              | ワンタンスープ                  | 大豆 小麦 鶏 豚<br>ごま 卵     | ぶたにく たまご みそ                 | たまねぎ にんじん はくさい<br>しょうが          | こむぎ粉 でん粉 油<br>ごま油       | 塩 しょうゆ チキンブイヨン<br>ちゅうかスープのもと          | 29.3                       |                             |
|                      | いちごタルト                   | 小麦 卵 乳 大豆             | たまご                         | いちご                             | こむぎ粉 マーガリン<br>さとう 生クリーム | 塩                                     |                            |                             |
|                      | 背割りパン                    | 小麦 乳 大豆               |                             |                                 | パン                      |                                       |                            |                             |
|                      | 牛乳                       | 乳                     | 牛乳                          |                                 |                         |                                       |                            |                             |
| 28<br>火              | ハムチーズフライ                 | 小麦 豚 鶏 大豆 乳           | ソーセージ チーズ                   |                                 | 油 パン粉 こむぎ粉              |                                       | 823                        |                             |
|                      | しらす入り焼きそば                | 豚 いか 小麦<br>りんご 大豆     | ぶたにく いか しらす                 | にんじん キャベツ たまねぎ<br>もやし はねぎ       | ちゅうかめん あぶら              | やきそばソース こしょう                          |                            |                             |
|                      | 鶏肉と野菜の<br>スープ煮           | 鶏 大豆 小麦               | とりにく                        | たまねぎ にんじん だいこん<br>パセリ           |                         | スープストック しょうゆ 塩<br>こしょう                |                            |                             |
|                      | ごはん                      | 乳                     | 牛乳                          |                                 | 米                       |                                       |                            |                             |
| 29<br>水              | なまり節カレー                  | りんご 小麦 乳 豚<br>大豆      | ぶたにく なまりぶし<br>チーズ           | にんじん たまねぎ セロリー<br>にんにく しょうが りんご | じゃがいも 油                 | こしょう ちゅうのうソース チヤツネ<br>カレーフレーク スープストック | 853                        | 焼津のじまんの食べもの「なまり節」をいれたカレーです。 |
|                      | 煮たまご                     | 卵 小麦 大豆               | たまご                         |                                 | さとう                     | しょうゆ 塩                                |                            |                             |
|                      | 蕎わかめサラダ<br>(ナムルドレッシング)   | ドレ<br>(ごま 小麦 大豆 鶏 豚)  | 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               |                                       |                            |                             |
|                      | 牛乳                       | 乳                     | 牛乳                          |                                 | 米                       |                                       |                            |                             |
| 30<br>木              | メープルパン                   | 小麦 乳 大豆               |                             |                                 | パン メープルシュガー             |                                       | 832                        | 東益津中学校のリクエスト献立です。           |
|                      | 鶏のオープン焼き                 | 鶏 大豆 小麦 乳             | とりにく チーズ                    | パセリ                             | パン粉 さとう 油               | しょうゆ 塩                                |                            |                             |
|                      | カラフルサラダ<br>(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             |                                       |                            |                             |
|                      | 牛乳                       | 乳                     | 牛乳                          |                                 | 米                       |                                       |                            |                             |
| 31<br>金              | パンキンポタージュ                | 乳 小麦 大豆 鶏             | 牛乳                          | かぼちゃ にんじん たまねぎ<br>パセリ           | バター 生クリーム               | ベシヤメルソース 塩<br>スープストック こしょう            | 886                        | 大井川西小学校のリクエスト献立です。          |
|                      | ごはん                      | 乳                     | 牛乳                          |                                 | 米                       |                                       |                            |                             |
|                      | 牛乳                       | 小麦 大豆                 | さば                          |                                 | 油 でん粉                   | しょうゆ                                  |                            |                             |
|                      | さばの竜田揚げ                  | 大豆 小麦<br>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                              |                            |                             |
| ひじきサラダ<br>(ごまドレッシング) | 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<br>だいこん しろねぎ |                                 | にぼし さばうすけずり             |                                       |                            |                             |


## 学校給食週間

食べ物に感謝ひなぎゃ

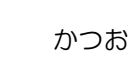
今月は、全国学校給食週間があります。

焼津市では、**1月20日(月)~24日(金)**の1週間を学校給食週間として、地元の食材を活用した献立を取りあげます。これを機会に、身の回りで作られている食べ物や昔の給食について知り、食べ物に感謝をしていただきましょう。

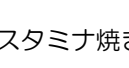
なまり節カレー



さばの竜田揚げ




豚骨ラーメンスープ



かつおのスタミナ焼き しらす入り焼きそば

タンドライー竹輪




竹輪をカレー味の調味液に漬けてこんでから焼きます。

やいちゃんランチです。

親子煮 黒はんぺんの磯辺揚げ

おかかサラダ

トマトと卵のスープ さばじゃがメンチコロッケ



## 1月の食文化

1月7日の七草がゆ

せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのさ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きとお汁粉

正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ

昔のこよみで1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。