

令和3年1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		
8 金	ごはん				米		798	お正月料理 にちなんだ 献立です。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ			しおこうじ		
大豆の磯煮	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	31.2	
	白玉雑煮	小麦 大豆 さば	かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい こまつな	しらたまだんご さといも	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり		
12 火	スタミナパン	小麦 乳 卵 大豆 ゼラチン リンゴ	たまご		パン さとう マーガリン		795	焼津産のトマト をスープに 入れました。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 こめこ でんぶん 油	塩 しょうゆ		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ 塩 す		
トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ トマト パセリ	でんぶん		塩 こしょう コンソメスープ	29.8	
13 水	ごはん				米		811	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	豚 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ	塩		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
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 たけのこ チンゲンさい ほししいたけ はねぎ 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 ちゅうかスープのもと 塩 トウバンジャン	27.7		
14 木	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		889	大井川西小 学校のリク エスト献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしだれ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ だいこん しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 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			
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベジメルトソース 塩 スープストック こしょう	33.2		
15 金	ごはん				米		820	みそ味のど りだんご汁 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてり煮	さば 大豆 小麦	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	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		
とりだんご汁	豚 鶏 小麦 大豆 さば	ぶたにく とりにく とうふ みそ	たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ はねぎ	パンこ でんぶん さとう	塩 にほし さばうすけずり	29.5		
18 月	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ	792	焼津西小 学校のリク エスト献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのから揚げ	鶏 小麦 大豆	とりにく		こむぎこ でんぶん さとう 油	しょうゆ 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		
みそ汁	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	だいこん しめじ		にほし さばうすけずり	26.6		
19 火	ごはん				米		777	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたキムチ	豚 リンゴ 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	基わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング			
中華スープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと さけ	28.4		
20 水	ソフトめん	小麦			めん		847	静岡県から 無償提供し ていただいた 「メロン」で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	油	トマトケチャップ ハヤシルウ ベジメルトソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	こむぎこ パンこ 油 さとう	塩		
メロン			メロン					
21 木	ごはん				米		774	やいちゃらん チです。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ なると こんぶ あげボール くらはんべ ん	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩		
	厚焼きたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう でんぶん 油	しょうゆ す 塩		
ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ	30.9		
22 金	ごはん				米		774	
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの カレー揚げ	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		
	野菜ソテー	豚 鶏 乳	ウインナー	キャベツ にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
ワンタンスープ	卵 大豆 小麦 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	しょうゆ 塩 チキンブイヨン ちゅうかスープのもと さけ	23.0		

○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。

日	献立名	アレルギー	使われている食品と一般的な働き				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月	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		899	国産のなしを使用したゼリーです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	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	ベシヤメルソース 塩			
	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 きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん			
26火	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 キャベツ とうもろこし	こむぎこ パンこ さとう	塩 チキンブイヨン こしょう コンソメスープ	26.8		
	なしゼリー			なし	さとう				
	飯缶ごはん	乳	牛乳			米			
27水	なまり節カレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー しょうが にんにく りんご	油 じゃがいも	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	853	焼津のじまんの食べ物の「なまり節」を使ったカレーです。 	
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油 でんぷん	塩 す			27.6
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	さとう ごま油	す しょうゆ			
28木	ごはん	乳	牛乳			米	810	東益津中学校のリクエスト献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん 油				
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ			32.4
とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく 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				
29金	背割りパン	小麦 乳			パン		806	背割りパンにマーブルジャムをはさんで食べましょう。	
	マーブルジャム	乳	牛乳		ジャム				
	肉だんごの トマトソースがけ	豚 鶏 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩			33.0
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 りんご 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう			
とりにく野菜のスープ煮	鶏 小麦 大豆	とりにく なた	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック 塩 こしょう しょうゆ				
29金	ごはん	乳	牛乳			米	806	焼津産のごまそばを使ったメンチコロッケです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	そばじゃが メンチコロッケ	小麦 さば 大豆	そば みそ		じゃがいも パンこ 油 こむぎこ でんぷん	カレーこ 塩 こしょう			
	華風あえ	小麦 大豆 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			30.2
のっぺい汁	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ とうふ	だいこん にんじん しろねぎ こんにやく ほししいたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩 さばうすけずり				

1月の行事
と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p>  <p>地域や家庭内、さまざまに容れ込められ、縁起の良い食べ物です。</p>	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p>  <p>7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p>  <p>お正月に、お餅を砕いて、お汁に入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p>  <p>あずきを煮て、お粥に混ぜて食べます。</p>

学校給食センターと一緒に働きませんか?
~調理員・配膳員(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。

