





















令和3年2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 もとになる食品(黄色)	調味料		
1月	ごはん				米		768 節分の献立 です。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮 	大豆 小麦	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
2火	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	31.8 	
	福豆	小麦 大豆	だいず あおさ		もち米 さとう でんぶん	しょうゆ		
	飯缶菜飯	乳	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこん	米 さとう	塩		
	牛乳		牛乳					
3水	とんかつ(ソース)	豚 大豆 小麦	ぶたにく		でんぶん パンこ 油	塩 ちゅうのうソース	829 	
	野菜のアーモンドあえ	大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ちゃんこ汁	鶏 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	ごぼう もやし こんにゃく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん		
	ミルクパン	小麦 乳	牛乳		パン さとう マーガリン			
4木	牛乳	乳	牛乳				833 今日のグラタンは、カップごと食べることでできるポテトカップグラタンです。 	
	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 ちゅうのうソース		
	ポテトカップグラタン	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳 チーズ	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも でんぶん 油 さとう マーガリン こむぎこ	塩		
	キャベツとツナのソテー 	鶏 豚 乳	まぐろ	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		
5金	ごはん				米		837 	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバー入りリューリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	いちみとうがらし す しょうゆ		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
6土	春雨スープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキンイオン ちゅうかスープのもと 塩	27.1	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブ焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	パセリ	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		
7日	ブロccoliーサラダ (イタリアンドレッシング)			ブロccoliー キャベツ にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング		846 今が旬のブロccoliーを入れたサラダにしました。 	
	白菜と芋だんごの クリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも 油 でんぶん	ベジタブルソース 塩 こしょう スープストック		
	アeblesパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
8月	ごはん				米		756 ひじきにはカルシウムや鉄分がたっぷり含まれます。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き 	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ さけ カレーこ		
	大豆の磯煮 	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにゃく 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		
9火	みぞれ汁	豚 鶏 小麦 大豆 さば	とうふ 油あげ ぶたにく とりにく みそ	なめこ だいこん はねぎ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	にぼし かつおのもと 塩	33.9	
	キャロットパン	小麦 乳		にんじん	パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハートのハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぶん	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
10水	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 す 塩	31.6 	
	レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぶん さとう こめこ 油 みずあめ	スープストック 塩 こしょう しょうゆ		
	パレンティンデザート	大豆	とうにゅう			ココアパウダー		
	牛乳	乳	牛乳					
11木	ごはん				米		810 コーヒーのもとを牛乳に混ぜて飲みましょう。 	
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	えびカツ 	えび 小麦 大豆	えび だいず		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	塩 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		
	春雨の炒め物	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	チキンイオン 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		
12金	わかめスープ 	鶏 豚 小麦 大豆	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ			797 	
	ソフトめん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	牛 豚 小麦 大豆 乳 鶏	ぎゅうにく	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 ベジタブルソース スープストック ワイン こしょう ちゅうのうソース		
13土	プレーンオムレツ	卵	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩	31.5 	
	野菜サラダ (香味中華ドレッシング)	ドレ(りんご ごま 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	こうみちゅうかドレッシング			
	牛乳	乳	牛乳					
	ごはん							
14日	牛乳	乳	牛乳				835 	
	生揚げの中華煮	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ とうもろこし ほししいたけ にんにく	さとう 油 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 こしょう		
	かにしゅうまい 	小麦 豚 かに	かに たら	たまねぎ しょうが	でんぶん こむぎこ さとう	塩 こしょう		
	きゅうりと大根のひたひた 	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし		

○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) 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		
16 火	飯缶ごはん	乳	牛乳		米		846	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまり節カレー	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 ちゅうのうソース こしょう スープストック		
	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ レタス パプリカ	イタリアンドレッシング		29.9	
17 水	背割りパン	小麦 乳			パン		811	やいちゃんランチです。ミネストローネーフに入れたトマトは焼津市産のものです。
	いちごジャム				いちごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	おかかサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	34.9	
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 小麦	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 こしょう コンソメスープ		
18 木	ごはん				米		803	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉じゃが	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく	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		
	納豆	小麦 大豆	なっとう			なっとうのたれ からし		
	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	27.4	
19 金	背割りパン	小麦 乳			パン		839	フランクフルトや焼きそばを背割りパンに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 ちゅうのうソース ワイン		
	焼きそば	小麦 豚 いか	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
	野菜スープ	豚 小麦 大豆 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 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン	35.3	
22 月	ごはん				米		883	ふじっぴー給食です。さばの竜田揚げのさばは焼津市産です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぶん さとう 油	しょうゆ		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな もやし にんじん	さとう	しょうゆ		
	みそけんちん汁	大豆 ごま さば	とうふ みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく	さいとも ごま油 こむぎこ マーカリン さとう カスタードクリーム こめこ	にぼし さばうすけずり		
	みかんデザート	小麦 卵 乳 大豆	牛乳 たまご	みかん		塩	28.1	
24 水	ごはん	リクエスト献立			米		774	大井川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶた肉のしょうが焼き	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ		
	茎わかめサラダ (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			
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ	にんじん たまねぎ いらほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	31.0	
25 木	中華めん	小麦			めん		846	
	牛乳	乳	牛乳	にんにく しょうが にんじん しろねぎ マンマ 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 塩 とんこつラーメンスープ		
	豚骨ラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なんと					
	春巻き	豚 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		
	切り干し大根のキムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご		きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし	ごま油	しょうゆ キムチのもと	30.1	
26 金	ごはん	リクエスト献立			米		885	港小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのレモンしょうゆあえ	大豆 小麦	さわら	たまねぎ レモン	でんぶん 油 さとう	しょうゆ		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		たけのこ こまつな にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく 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	33.5	

2月2日 節分

今年の節分は2月2日です。節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立春や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物思ひをして無事に過ごすという習慣がありました。また、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。

五穀のうちのひとつ 大切な豆

五穀といって、昔から米・麦・あわ・ひえと並んで豆も主要な穀物として大切につくられてきました。いずれも主食となる大切な食品で、「五穀豊穡」を願う祭りは現在でも、日本各地に数多く残っています。

※五穀は上記のもの以外にも、きびや麻を入れる場合があります。時代や書物などによっても変化しています。



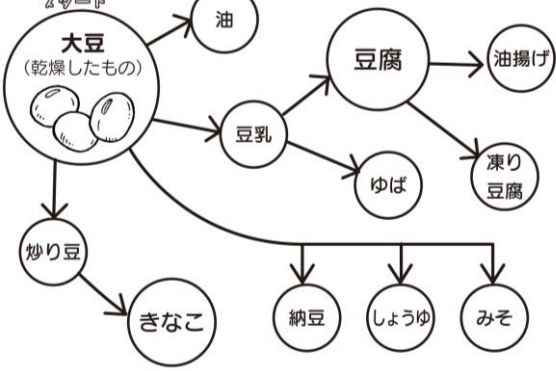
豆の優れた栄養価

豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群、カルシウム、鉄などが含まれています。特に、どの豆にも多く含まれている成分が食物繊維です。また、大豆には脂質も多く含まれていて、油の原料にもなっています。



大豆が変身していくよ!

(ヒント) 加工はひとつだけじゃないものもたくさんあります。



★変身するためには、どんな加工が必要なのか、加工方法の例を参考にしながら表に書いてみましょう。

- 加工方法の例
- ・水につける
 - ・煮る
 - ・発酵させる
 - など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。