

令和3年4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	使われていている食品とおもな働き				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月	ごはん				米		819 黒はんぺんは焼津のじまんの食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳				
	親子煮	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく ごおりどうふ 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	
	黒はんぺんのカレー揚げ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	
9月	ごはん				米		790 いわしの甘露煮は、骨までやわらかく煮てあります。
	牛乳	乳	牛乳				
	いわしのかんろ煮	小麦 大豆	いわし		さとう はちみつ でんぶん	しょうゆ みりん 塩	
	きんぴらごぼう	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 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	
	みそ汁	大豆 さば	油あげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり	
12月	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		844 
	牛乳	乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	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		
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン こしょう 塩 コンソメスープ ワイン	
13月	ごはん				米		784 入学・進級をお祝いする献立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	とりそばろ丼の具	鶏 小麦 大豆 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	
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	
	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん 塩 かつおのもと	
	お祝いデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油		
14月	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		814 ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。
	牛乳	乳	牛乳				
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ	さとう 油	トマトケチャップ スーフストック ワイン ちゅうのうソース	
	えびグラタン	乳 小麦 大豆 えび	牛乳 えび 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	ベシヤメルソース 塩	
	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	
15月	飯缶しらすごはん	大豆 小麦	しらす		米	しょうゆ さけ 塩	791 
	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 でんぶん 油		
	おひたし	小麦 大豆	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	
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん ごぼう はねぎ にんじん こんにやく		さばうすけずり にぼし	
16月	ごはん				米		782 若竹汁は、春が旬のわかめとたけのこを使った汁物です。
	牛乳	乳	牛乳				
	さばのてり煮	さば 小麦 大豆	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	
	小松菜ともやしののりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	
	若竹汁	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	
19月	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		900 和田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳				
	ハンバーグ	豚 鶏 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩	
	海藻サラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	かいそう	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		
	ゼリー入りフルーツポンチ	もも 大豆 りんご	とうにゅう	みかん もも バイン レモン りんご ごどう	しらたまだんご さとう	ワイン	
20月	ごはん				米		822 
	牛乳	乳	牛乳				
	さけフライ (中濃ソース)	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース	
	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 ごま油 ごま	しょうゆ す 塩	
	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 しょうが にんじん キャベツ	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン さけ ちゅうかスープのもと	
21月	中華めん	小麦			めん		782 
	牛乳	乳	牛乳				
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	にんじん たまねぎ キャベツ しろねぎ しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープ チキンブイヨン	
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	たら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	塩 こしょう	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	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		
22木	飯缶ごはん				米		860	
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく 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	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう 油	塩 す		
23金	野菜サラダ (玉ねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	24.7	
	ごはん				米		763	切り干し大根はカルシウムや鉄、食物せんい豊富に含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ			こめこうじ 塩		
切り干し大根の炒め煮	大豆 小麦 ごま	油あげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			
26月	とりだんご汁	鶏 豚 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ こまつな ごぼう にんじん しめじ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ かつおのもと さけ みりん	31.8	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		831	春のキャベツは、葉の巻き方がゆるく、水分を多く含んでやわらかいです。
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりのマーメイド焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	マーメイド さとう でんぶん	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			
27火	キャベツのクリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	しめじ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし	油	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック	37.3	
	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ	827	港小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	花型豆腐ハンバーグ	鶏 小麦 大豆	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん 塩		
たけのこサラダ (ごまドレッシング)	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	みりん しょうゆ			
28水	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん だいこん はねぎ		にぼし さばうすけずり	29.0	
	ごはん				米		771	ピビンバとナムルをごはんのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ たけのこ にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ			
30金	中華スープ	豚 卵 鶏 小麦 大豆 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい		チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと さけ こしょう オイスターソース	30.7	
	背割りパン	小麦 乳			パン		791	フランクフルト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 ワイン ちゅうのうソース		
マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		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			
チンゲン菜のスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい とうもろこし		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	30.2		

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です！

主菜

魚、肉、卵、大豆・大豆製品など、おもに体をつくるもとになる食品を多く使ったおかず

牛乳

骨や歯をつくるもとになるカルシウムを多く含む

主食

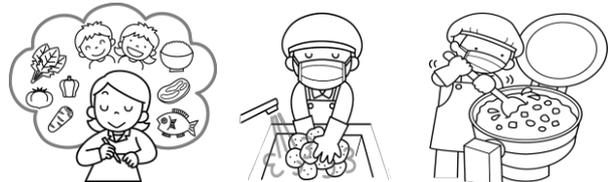
ごはんやパン、めん類など、おもにエネルギーのもとになる食品

副菜・汁物

野菜、きのこ、いも、海藻類など、おもに体の調子を整えるもとになる食品を多く使ったおかずや汁物

給食はどこで作っているの？

焼津市の給食は、小学校13校・中学校9校分を「焼津市学校給食センター」1ヶ所で作っています。安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれたおいしい給食を提供できるよう、給食づくりに取り組んでいます。



今年度も『やいちゃんランチ』を実施します♪

地元の食べ物をより深く知ってもらうために、焼津市でたくさんとれたり、昔から作られている食材を「焼津のじまんの食べ物」として積極的に使用しています。

「焼津のじまんの食べ物」11個のうち、3個以上を使った献立を「やいちゃんランチ」として提供します。4月のやいちゃんランチには「しらす」「ちくわ」「かつお節」を使っています。

焼津のじまんの食べ物

