








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		
6 木	ソフトめん	小麦			めん		854	ソフトめんを ミートソース にいれて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 鶏 小麦 大豆 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん たまにんにく	油	トマトケチャップ こしょう ハヤシルウ ワイン スーフストック ベジマルソース 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 さとう 油	塩		
	野菜サラダ (玉ねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング	30.1	
7 金	ごはん				米		816	八十八夜に ちなんだ献 立です。竹輪 の衣にお茶 を混ぜまし た。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪のお茶揚げ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちゃ		
	たけのご飯の具	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう みずあめ	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	いもだんご汁	さば 大豆 小麦		ごぼう だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ 塩	28.5	
10 月	ごはん				米		780	ブルコギとは タレに漬け 込んだ肉や野 菜を鉄鍋や 鉄板で焼く韓 国の料理で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん きゅうり にんじん	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	中華スープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん キャベツ たまねぎ		チキンピジョン しょうゆ さけ 塩 こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと	29.6	
11 火	背割りパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		800	背割りパン に、フランク フルトをはさ 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		
	スパゲティナー	豚 鶏 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	スパゲティ 油	塩 こしょう コンソメスープ		
	コーンスープ	鶏 豚 卵	とりにく たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	34.2	
12 水	配缶ごはん				米		836	給食で人気 のあるメ ニューのひ つつかれで す。よく煮 こんで作り ました。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ 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 スーフストック		
	煮たまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	茎わかめサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	29.3	
13 木	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		853	ごぼうには おなかの中 をきれいにする 食物繊維が 多く含まれて います。
	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	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん 油	塩		
	新ごぼうのサラダ (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	みりん しょうゆ		
	野菜スープ	豚 鶏 大豆 小麦	ウインナー	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンピジョン	30.0	
14 金	ごはん				米		817	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ おろしだれかけ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ だいこん しょうが にんにく	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	玉ねぎのみそ汁	大豆 さば	油あげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ		にぼし さばうすけずり	30.6	
17 月	ココアパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	ココア	752	大村中学校 のリクエスト 献立です。
	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		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネスープ	小麦 豚 鶏 大豆	ウインナー だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう	33.0	
18 火	ごはん				米		817	春から初夏 が旬の新じゃ がいを使っ たそばろ煮 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ	しょうが		しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	新じゃがいものそばろ煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも 油 さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	32.3	
19 水	うどん	小麦			めん		770	かき揚げは 給食センター で手作りしま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	かき揚げ	小麦 乳	牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ はねぎ	こむぎこ でんぶん 油	塩		
	アーモンドあえ 型抜きチーズ	大豆 小麦 乳	チーズ	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	34.1	

○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 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		
20 木	ごはん				米		797	
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ		
	華風あえ	大豆 小麦 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		
	春キャベツのみそ汁	鶏 豚 小麦 大豆 さば	とりにく ぶたにく 油あげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん	パンこ でんぶん さとう	にぼし さばうすけずり 塩	31.0	
21 金	ごはん				米		823	
	牛乳	乳	牛乳					
	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 キャベツ はねぎ たけのこ 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 ちゅうかスープのもと 塩 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	パンこ でんぶん こむぎこ さとう みずあめ	塩		
	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 いちみつうがらし		
24 月	お茶パン	小麦 乳			パン さとう マーガリン	おちゃ	800	ラザニアはイ タリアで生ま れたパスタ料 理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが	油 さとう ラザニア こむぎこ バター	トマトケチャップ 塩 ウスターソース		
	ポトフ	豚 鶏	とりにく	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 ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
	フルーツあえ	もも		パイナップル みかん もも				
25 火	ごはん				米		773	
	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		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	かきたま汁	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおのもと		
26 水	飯缶わかめごはん	リクエスト 献立	わかめ		米 さとう	塩	849	焼津西小学 校のリクエス ト献立です。 また、やい ちゃんランチ です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	きんぴらごぼう	えび 大豆 小麦 ごま	ちくわ さくらえび	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		
	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく 油あげ みそ	たまねぎ しめじ にんじん はねぎ	さいとも	にぼし さばうすけずり		
27 木	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシガー		793	
	牛乳	乳	牛乳					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	す 塩		
	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		
	チンゲン菜のクリーム煮	鶏 乳 小麦 大豆 小麦	とりにく 牛乳	チンゲンさい にんじん しめじ たまねぎ とうもろこし	油	ベジタブルソース こしょう 塩 スープストック		
28 金	ごはん				米		788	焼津市の小 川港でも、さ ばが水揚げ されていま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん			
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	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 こんにやく しめじ しろねぎ		さけ 塩 かつおのもと しょうゆ みりん		
31 月	ごはん				米		836	わかめは春 から初夏が 旬の食べも のです。
	牛乳	乳	牛乳					
	レバー入り油淋鶏	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 いちみつうがらし す		
	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ チキンブイヨン こしょう ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース しょうゆ		
	わかめスープ	大豆 鶏 豚 ごま 小麦	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ				

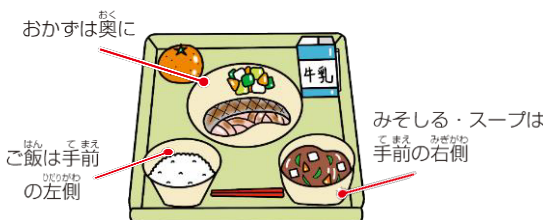
# かっこいい食べ方をしよう

～食べることに集中できる機会を利用して～

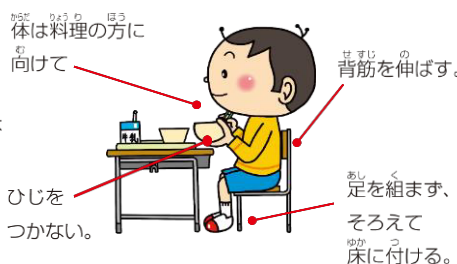
新型コロナウイルス感染症対応の給食が続きます。せっかくだから、「前向き・黙食」のよさを生かして食事に集中できるようにしましょう。次の3つのセットでチャレンジしてみてください。



## ① 食器の配ぜんを確認



## ② 背中を伸ばして



## ③ お茶わんは手に持って

