

日	献立名	アレルギー	使われていいる食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) <small>たん白質(g)</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		
25 火	ごはん				米		851	キムタクごはんとは、キムチとたくあんの入った混ぜごはんの具です。ごはんと一緒に食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	キムタクごはんの具	豚 大豆 りんご 小麦 さば ごま	ぶたにく	たくあん はくさいキムチ しろねぎ	ごま油	しょうゆ		
	かぼちゃコロッケ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ	パンこ でんぶん 油 こと ぎこ みずあめ さとう	しょうゆ ウスターソース		
	けんちん汁	大豆 さば 小麦 ごま	とうふ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	26.7	
26 水	ごはん				米		819	819
	おかかふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	肉だんごの甘酢あんかけ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	しょうゆ す 塩		
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	大豆 マヨ(卵 大豆 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう	24.3	
	春雨スープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう キンパイロ		
27 木	背割りパン	小麦 乳			パン		792	やきそばには、めんどの3倍以上の野菜が入っています。
	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		
	やきそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう		
	チンゲン菜のスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		塩 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	33.7	
28 金	飯缶ごはん				米		860	和田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	カレーフレーク チャツネ ちゅうのうソース こしょう スープストック		
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	しょうゆ す 塩 かつおだし		
	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		29.9	
31 月	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		857	ポークビーンズは、アメリカ料理のひとつです。
	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	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		
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	えび 牛乳 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	ベシャメルソース 塩		
	フルーツあえ	もも		みかん パイン もも			35.0	

○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。

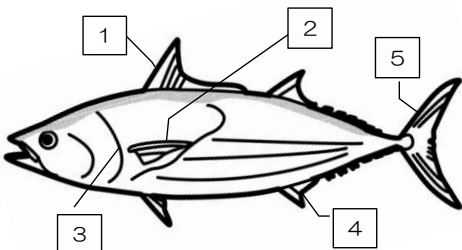
給食だより 令和2年度 2号



焼津市は3つの港をもつ“海のまち”です。3つの港では、さばやアジ、かつお、マグロなどの魚介が水揚げされています。私たちの身近でとれる魚について知り、もっと魚をすきになりましょう。

① おさかなクイズ

Q. 魚の部位のなまえを答えられますか?



A. 答え

1. 背びれ・・・水中での姿勢(バランス)を保つ役割がある。
2. 胸びれ・・・泳ぐときの前進や後進するとき使用し、ブレーキの役割もある。
3. エラ・・・呼吸と食事をするとときに活躍する。
4. 尻びれ・・・背びれと対になって姿勢を保つ役割がある。
5. 尾びれ・・・一番大きなヒレ。水をかいて前進したり、左右への方向転換のときにも活躍する。

② 魚介の栄養

魚介は、栄養価が高くておいしい優れた食材です。魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、魚の油には、DHAやEPAと呼ばれる血液をサラサラにし、生活習慣病予防の効果がある成分が多く含まれています。さらにDHAは脳の発達などに影響を与えるといわれています。



③ 赤身魚と白身魚のちがい

【赤身魚】

かつお、マグロ、さば、アジ、いわし、さんまなど

- 身(肉)の色が赤い魚のこと。
- 長時間泳ぎつづける回遊魚に多い。
- 捕食されないように、寝ている間も泳ぎつづけている。
- 鉄分を多く含み、肉質はかため、味が濃いのが特徴である。
- DHAやEPAを多く含む魚が多い。

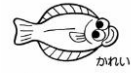
【白身魚】

タイ、ヒラメ、たら、ホキ、さけ、フグ、スズキなど

- 身(肉)の色が白い魚のこと。
- 回遊しない魚が多い。
- 敵から逃げたり、獲物を捕まえたりするために、瞬発力がある。
- 高たんぱくで低脂肪、身がほぐれやすく、淡泊な味わい特徴である。















RED



WHITE

令和2年9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) 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		
1 火	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	803	
	牛乳	乳	牛乳					
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ		
	おひたし 	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		
	つみれ汁 	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ しょうが	でんぶん さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり	27.5	
2 水	ごはん				米		845	たちうおは漢 字で「太刀 魚」と書きま す。刀のよう な細長い形 をしています。
	牛乳	乳	牛乳			塩 こしょう ちゅうのうソース		
	たちうおのフライ (ソース) 	小麦	たちうお		パンこ こむぎこ 油	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			
	わかめスープ 	卵 鶏 豚 ごま 大豆 小麦	なると うずらたまご わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン 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	27.6	
3 木	マーガリンパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		869	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのオープン焼き	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	パンこ さとう 油	しょうゆ 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			
	肉だんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンさい ほししいたけ	でんぶん パンこ さとう	チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと	36.0	
4 金	ごはん				米		817	青のりの入っ た衣で、ちく わを香よく 揚げます。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ 	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	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	ごま油 さとう	す しょうゆ		
	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	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	30.5	
7 月	背割りパン	小麦 乳			パン		846	かつおの旬 は、春と秋の 年2回ありま す。秋にとれ るかつおは、 戻りかつおと いいます。
	ブルーベリージャム				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		
	野菜ソテー	豚 鶏 乳	ウインナー	キャベツ こまつな とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ	35.5	
	ミネストローネスープ	小麦 豚 大豆 鶏	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 コンソメスープ こしょう		
8 火	ごはん				米		794	豚肉には、ビ タミンB1が多 く含まれ、疲 労回復効果 があります。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶた肉のしょうが焼き	豚 ごま 大豆 小麦 りんご	ぶたにく	たまねぎ なら しょうが にんにく りんご	さとう でんぶん ごま油	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン		
	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		
	ワンタンスープ	卵 小麦 大豆 豚 ごま 鶏	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ	28.7	
9 水	中華めん	小麦			めん		765	
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆ ラーメンスープ 	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると わかめ	にんじん チンゲンさい もやし メンマ とうもろこし にんにく しょうが		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイヨン		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ なら ながねぎ にんにく しょうが	油 こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	33.4	
10 木	ごはん				米		833	とりそぼろ丼 の具をごは んにのせて から食べま しょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりそぼろ丼の具	鶏 大豆 小麦 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		
	こまつなのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	きのこのみそ汁	大豆 さば	とうふ わかめ みそ 油あげ	しめじ えのきたけ たまねぎ		にほし さばうすけずり	36.5	
11 金	ごはん				米		817	八宝菜は、 「たくさんの おいしい具 材を使った料 理」という意 味です。
	牛乳	乳	牛乳					
	八宝菜 	豚 卵 いか 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご いか なると	たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	さけ しょうゆ こしょう オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩		
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	しょうゆ 塩		
	きゅうりのごまじょうゆ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩	33.7	

○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。

令和2年9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) 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		
14月	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう		800	
	牛乳	乳	牛乳					
	若どりの マーマレード焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
	野菜スープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン	33.9	
15火	ごはん					米	797	秋が旬のさといもを使った そばろ煮です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き 		あじ			塩 こめこうじ		
	コーンと きゅうりの酢の物	大豆 小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	里いものそばろ煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく えだまめ	さといも 油 さとう でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしのもと	33.0	
16水	ごはん					米	808	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグの 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 にんにく しょうが	さとう でんぶん	塩 みりん しょうゆ		
	野菜のごまあえ	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		
	にらたまスープ	大豆 卵 豚 鶏 ごま 小麦	とうふ たまご	にら たまねぎ にんじん	でんぶん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ	30.6	
17木	パーガーパン	小麦 乳				パン	827	パンに白身 魚フライとタルタルソース をはさんで食 べましよう。
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚フライ 	小麦	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	タルタルソース キャベツサラダ	小麦 卵 大豆	たまご	ビクルス たまねぎ レモン パセリ キャベツ こまつな にんじん	油 さとう	す 塩		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	さとう 油	しょうゆ す 塩 ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	31.1	
18金	ごはん					米	832	9月21日の 敬老の日に ちなんだ長 寿食の献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまの かぼすレモン煮 	小麦 大豆	さんま	かぼす レモン	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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		
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん はねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり	29.9	
23水	ソフトめん	小麦				めん	857	今月のソフト めんは、カレー 味です。
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーソース	豚 小麦 乳 りんご 大豆	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく	油	カレーフレーク カレー スープストック ちゅうのうソース トマトケチャップ ベシヤメルソース ワイン チキンブイヨン こしょう		
	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		30.6	
24木	ごはん					米	816	今日はやい ちゃんランチ です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの みりんじょうゆ焼き 	さば 大豆 小麦	さば			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		
	かきたま汁 	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	29.7	
	なしゼリー			なし	さとう			
25金	ごはん					米	889	黒石小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット 	大豆 小麦 豚	あじ イトヨリダイ	たまねぎ	油 でんぶん さとう こむぎこ	塩 しょうゆ		
	きんぴらごぼう 	大豆 小麦 ごま	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		
	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	28.3	
28月	ごはん					米	810	いわしには 血液の流れ をよくする働 きがあり、血 圧を下げる 効果がありま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのごまみそ煮 	大豆 ごま	いわし みそ		さとう ごま こめこ	みりん 塩		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	肉じゃが	豚 大豆 小麦	ぶたにく	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	29.0	
29火	ごはん					米	852	黒はんぺん にはカルシ ウムもたく さん含まれて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	親子煮	鶏 大豆 卵 小麦	とりにく こおりどうふ 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 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	カレーこ		
	小松菜と もやしのみりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	32.5	
30水	メープルパン	小麦 乳				パン さとう マーガリン	857	メンチカツの なかには、静 岡県産のトマ トが入ってい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	トマト入りメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ パンこ 油	塩 トマトケチャップ こしょう トマトピューレ		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	野菜のスープ煮	豚 大豆 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	30.2	