

平成23年 4月 学校給食献立表

南棟1

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)	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		
11月	ごはん					ごはん		681	豊田中学校 リクエスト献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	リクエスト ハヤシソース		小麦 乳 豚 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも なたねあぶら	ハヤシルー 醤油 チャツネ スープストック 中農ソース		
	ツナオムレツ		卵	たまご まぐろ		でんぶん さとう しょうぶつゆ	酢		
12月	そくせきづけ りんごゼリー		小麦 りんご		きゃべつ きゅうり だいこん しょうが りんご	しろごま さとう		21.1	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
	たまごふりかけ		小麦 乳 卵	かつおけずりぶし たまご		ごま さとう こむぎこ	しお しょうゆ		
	くろはんぺんフライ		豚 小麦 卵	くろはんぺん たまご		小麦粉 澱粉 パン粉 油			
とんじる		豚 鶏 さば	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ		にぼし だし用さば	24.7	筍とあらめ は、どちらも 今が旬の食 べ物です。	
たけのことあらめのにも		小麦 乳	とりにく あらめ	たけのこ にんじん きぬさや	さとう なたねあぶら	しょうゆ わふうだし さけ			
13日	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん		643	豊田中学校 リクエスト献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	リクエスト しおラーメンのつゆ		豚 小麦	ぶたにく なると わかめ	きゃべつ にんじん ちんげんさい しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンの素 酒 チキンブイヨン		
	はるまき		小麦 豚 貝類	とりにく	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	しょうぶつゆし こむぎこ さとう ごまあぶら でん粉	オイスターソース しょうゆ しお こうしんりょう		
ナムル		小麦		こまつな にんじん もやし	くろごま ごまあぶら	しょうゆ			
14日	ごはん					ごはん		657	ぶたどんの 具は、ごはん と一緒に食 べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたどんのぐ		豚 小麦 乳	ぶたにく かまぼこ	こんにやく にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう	しょうゆ 酒 みりん わふうだしの素		
	ごもくあつやきたまご		卵 小麦 さば	たまご	なばな にんじん しいたけ とうもろこし グリンピース	さとう でんぶん	かつお昆布だし 塩 みりん しょうゆ		
ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり	しろごま	ゆかりこ	25.1		
15日	バーガーパン		小麦			バーガーパン		644	パンに ハンバーグと チーズをはさ んで食べてく ださい。
	牛乳		乳	牛乳					
	スライスチーズ		乳	チーズ					
	ハンバーグ		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	豚脂 パン粉 でんぶん さとう	トマトケチャップ デミソース 中農ソース 赤ワイン 醤油		
ベーコンとチンゲンさいの スープ		豚 小麦	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ちんげんさい	でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープの素 チキンブイヨン しお こうしょう	26.1		
マカロニサラダ		小麦 (マヨ・卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こうしょう			
18日	さくらごはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 発酵調味料 しお	624	春を感じるい ちこのデザー トです。
	牛乳		乳	牛乳					
	えびフライ		えび 小麦	えび		パン粉 ライ麦粉 菜種油 コンスターチ でんぶん	魚介エキス しお		
	かきたまじる		卵 小麦 さば	卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお		
	おひたし デザート		小麦	かつおぶし	こまつな にんじん もやし いちご レモンかじゅう	さとう	しょうゆ みりん 酸味料 香料		
19日	ごはん					ごはん		703	レバーは鉄 分たっぷりの 食べ物です。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ		小麦	とりにく とりレバー		さとう なたねあぶら	トマトケチャップ 赤ワイン 中農ソース		
	やさいスープ		豚 小麦 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ		チキンブイヨン しお こうしょう コンソメ		
ごぼうサラダ		小麦 (ドレ・小麦 乳)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう	みりん しょうゆ ごまドレッシング	25.8		
20日	ミルクパン		小麦 小麦			ミルクパン		706	かぼちゃは 皮膚を丈夫 にする栄養 がたっぷりで す。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ		小麦 小麦		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ さとう マーガリン なたねあぶら			
	やさいソテー		小麦 豚	ぶたにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし	なたねあぶら	しお こうしょう コンソメ		
フルーツしらたま				おうとうかんづめ バインかんづめ りんごかんづめ レモンかじゅう	さとう しらたまだんご	しろワイン	19		
21日	むぎごはん					むぎごはん		712	やわらかい 春きゃべつを 使ったサラダ です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		小麦 豚 りんご	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 なたねあぶら	胡椒 中農ソース チャツネ スープストック カレーフレーク		
	チキンナゲット		小麦 卵 小麦	とりにく		こむぎこ でんぶん パーム油	しお 香辛料		
はるきゃべつのサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	しろごま さとう なたねあぶら	しょうゆ 酢	24		
22日	せわりパン		小麦 小麦			せわりパン		686	せわりパンに フランクフル トをはさんで 食べてくださ い。
	牛乳		乳	牛乳					
	はるやさいのクリームに		小麦 小麦 豚 貝類	とりにく あさり 牛乳 なまクリーム	たまねぎ にんじん きゃべつ マッシュルーム	じゃがいも なたねあぶら	ペンヤメルソース こうしょう スープストック しお		
	フランクフルト		豚 小麦	ぶたにく		さとう でんぶん	しお 酵母エキス 香辛料		
ひじきサラダ		小麦 小麦	ひじき	たけのこ にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	30.3		

★下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🐷』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★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、どんぶりが付くメニューです。

平成23年 4月 学校給食献立表

南棟1

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		
25 月	ごはん					ごはん		618 26.6	ぎょうざは 焼いたり蒸し たりスープに 入れたり、 いろいろな調 理法がありま す。
	牛乳		乳	牛乳					
	すいぎょうぎスープ		小麦 豚	ぶたにく	たまねぎ にんじん メンマ きゃべつ はくさい しろネギ しょうが	こむぎこ ごま油 ぶた脂 しまくぶつゆ	チキンフイヨン しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素		
	いかのチリソースあえ	🐟	小麦 りんご	いか	しろネギ えだまめ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
かふうあえ		小麦		こまつな にんじん もやし	マロニー しろごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 しお			
26 火	はんかんすめし					ごはん	調味酢	653 27.8	松崎町の地 場産物として 有名な桜の 葉を使ったお 寿司です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さくらばいりませずしのぐ	🐟	小麦 乳	いか あぶらあげ	れんこん にんじん ほししいたけ かんぴょう きぬさや たけのこ 桜ば	さとう	しょうゆ みりん わふうだし		
	さけのおやき	🐟		さけ			しお		
みそしる	🍲	いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな		だし用にぼし だし用さば			
27 水	ソフトフランスパン	🗨️	小麦 乳			ソフトフランスパン		664 21.1	豊田小学校 リクエスト献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		豚 小麦 りん ご 乳	とりにく ぶたにく	きゃべつ たまねぎ	でんぷん パンこ さとう なたねあぶら	コンソメ 中農ソース しお しょうゆ こうしんりょう		
	コーンスープ		豚 卵 乳	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぷん	コンソメ しお こしょう		
ポテトサラダ		(マヨネーズ) 卵 りんご		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう			
28 木	ごはん					ごはん		600 24.8	今が旬の 筍を使った汁 物です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそに	🐟	さば	さば みそ	しょうが	さとう	みりん		
	わかたけじる	🍲	小麦 さば	とうふ わかめ	たけのこ	でんぷん	みりん しお かつおのもと しょうゆ		
やさいのごまあえ		小麦		もやし きゃべつ にんじん	さとう ごま	しょうゆ			
ミニトマト				ミニトマト					

☆ 学校給食の目標とは (資料：学校給食法)

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

つくってみませんか (今月の献立から)

〈材料〉4人分 (作り方)

れんこん	35g	① れんこんは薄いいちょう切りにして、水にさらす。
にんじん	30g	② にんじん・筍の水煮は千切りにする。
筍(水煮)	90g	③ 干しいたけは、もどして千切りにしもどし汁はとっておく。
干しいたけ	3g	④ 油揚げは千切りにして油抜き、いかは薄い短冊切りにして茹でておく。
油揚げ	20g	⑤ 桜葉は塩抜きして千切り、絹さやは塩茹でにして千切りにする。
いか	50g	⑥ 鍋に調味料を入れ、れんこん・にんじん・筍・干しいたけを煮る。水気が足りない場合は干しいたけのもどし汁を加え、途中で油揚げ・かんぴょうを入れて味がしみるまで煮る。
かんぴょう(味付き)	25g	⑦ 煮えたら、いか・桜葉を入れて火を通す。
桜葉(塩漬け)	4枚	⑧ 酢飯に⑦と絹さやを混ぜる。
絹さや	10g	
さとう	20g	
しょうゆ	20g	
みりん	5g	
和風だし	2.5g	
酢飯	4人分	

* 調味料は味を見ながら調整してください * お好みで錦糸卵やハムなどで飾ってください。

4月から毎月、静岡県内の市町の郷土料理や地場産物を使った料理を取り入れていきます。
今月は松崎町の産物である桜葉をお寿司の具に混ぜ込みました。
春の香りを味わってください。

桜餅に使用する**桜葉**の全国生産量の70%を占める**松崎町**では、桜葉を塩漬けする時期になると甘いかおりが街を漂う。桜葉の生産は町の基幹産業であり、多くの人の