

平成24年 7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		
2月	ごはん					こめ		653	
	牛乳		乳	牛乳					
	ぎょうざ		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶた肉 とり肉 卵白	きゃべつ には 玉ねぎ	小麦粉 とん脂 油 でん粉 ごま油 さとう もち米粉	塩 酒 オイスターソース しょうゆ 香辛料		
	もやしちゅうかいため		小麦 貝類	さつまあげ	もやし には	ごま ごま油	塩 オイスターソース しょうゆ しょうゆ		
	やさいかのれすーぷに		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉	にんにく きゃべつ 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	カレー粉 しょうゆ 塩 ごま油 スープストック チキンブイヨン	22.5	
3火	ごはん					こめ		651	夏が旬の「きゅうり」をピリ辛の南蛮漬けにしました。ぬか漬けにするとし、ぬかのピタン白Iを吸収して疲労回復に役立ちますよ。
	牛乳		乳	牛乳					
	にらまんじゅう		小麦 豚	ぶた肉	にら きゃべつ 長ねぎ にんにく しょうが	ごま油 とん脂 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩 調味料		
	きゅうりのなんばんづけ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 一味とうがらし 酢		
	マーボーはるさめ		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しょうが チンゲンさい はねぎ しいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープのもと トマトパスタ	21.1	
4水	ひやしちゅうかめん(タレ)		小麦 卵 (小麦)			ひやしちゅうかめん	タレ	615	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ひやしちゅうかのぐ		小麦	わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 からし		
	えびしゅうまい		小麦 えび 豚 貝類 いわし	たら えび	玉ねぎ	とん脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 塩 香辛料 魚介エキス ホタテエキス		
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		かぼちゃ にんじん えだまめ	(マヨネーズ)	塩 しょうゆ	23.7	
5木	ごはん					こめ		690	「七夕」にちなんだ献立です。七夕汁は、オクラを星に、魚そうめんを天の川にみ立てた汁になっています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ほしがたコロッケ		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ	小麦粉 でん粉 油	調味料 塩 香辛料		
	だいたいのいそに		小麦 乳 卵	ひじき だいたいの油あげ ちくわ	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	油 さとう	わふうだしのもと しょうゆ		
	たなばたじる		小麦 さば いわし	わかめ 魚そうめん(たら)	にんじん 玉ねぎ しいたけ オクラ	でん粉	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	20.1	
	たなばたデザート			かんてん		水あめ さとう 油	みかん果汁 レモン果汁 ぶどう果汁		
6金	そぼろパン		小麦 乳 卵			そぼろパン		687	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのチーズフライ		小麦 乳	さけ チーズ	玉ねぎ	パン粉 油 さとう 小麦粉 でん粉	塩		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		マヨ(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)	塩 しょうゆ		
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ		塩 しょうゆ コンソメスープ	23.2	
9月	ごはん					こめ		597	鉄分を多く含んだ「あさり」の入った味噌汁です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのこうじづけ			あじ		こめこうじ	塩		
	きんぴらごぼう		小麦 乳 豚	ぶた肉 油あげ	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		
	あさりのみそしる		貝類 いわし さば	とうふ あさり わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり	28.6	
10火	マーガリンいりパン		小麦 乳			マーガリンパン		612	
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ あかワイン デミグラスソース ちゅうかのうソース		
	スパゲッティベスコートレ		小麦 乳 豚 えび 貝類	ベーコン えび あさり いか	玉ねぎ にんにく トマト	油 スパゲッティ	しょうゆ トマトケチャップ 塩 しろワイン トマトピューレー ちゅうかのうソース コンソメスープ		
	やさいスープ		乳 豚	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ チンゲンさい		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン	26.4	
11水	ごはん					こめ		606	ビタミンCが豊富で、ストレス解消に効果的な「とうがん」の入った味噌汁です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しいたけどんのぐ		小麦 乳 豚	ぶた肉	しいたけ にんじん 玉ねぎ 糸こんにやく グリンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	おひたし		小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草	ごま	しょうゆ みりん		
	とうがンのみそしる		さば 乳	とり肉 みそ	とうがん ごぼう はねぎ にんじん		さばうすけずり みりん わふうだしのもと	22.4	
12木	はんかんごはん					こめ		739	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	なつやすいかれー		小麦 豚 乳 りんご	ぶた肉	なす ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト缶 しょうが	じゃがいも 油	カレー粉 トマトピューレー ちゅうかのうソース 赤ワイン カレー粉 しょうゆ スープストック		
	フィッシュナゲット		小麦 豚	あじ イヨリダイ キントキダイ グチ コチ	玉ねぎ	さとう でん粉 バター粉 油	塩 しょうゆ 香辛料		
	フルーツあえ		りんご		みかん缶 バイン缶 りんご缶			21.3	
13金	しょくパン(ブルーベリージャム)		小麦 乳			しょくパン (ジャム)		618	地元の食材「トマト」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみぎかなのマリネ		小麦	ホキ	玉ねぎ	でん粉 油 さとう	レモン果汁 酢 しょうゆ		
	ほうれん草のソテー		豚	ベーコン	ほうれん草 にんじん	油	塩 しょうゆ		
	トマトたまごのスープ		卵 乳 豚	ぶた肉 卵	玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト缶 トマト パセリ	でん粉	塩 しょうゆ コンソメスープ	28.0	

○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・アーモンド・ナッツ類・いくら・やまいも)

○物質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、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『』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		
17火	ごはん					こめ		651	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりのからあげ		小麦 卵	とり肉 卵		油 でん粉 小麦粉	塩 香辛料 酒 しょうゆ		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦 大豆(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ (ドレッシング)		
	はるさめスープ		小麦 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンさい しょうが	はるさめ でん粉	塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープ チキンブイヨン		
ミニトマト				ミニトマト					
18水	クルミパン		小麦 乳 ナッツ類			クルミパン		654	熱中症予防に、こまめに水分補給をしましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	たまごロール		小麦 乳 卵 りんご 豚	卵 ウインナー		さとう 油	しょうゆ 酒 りんご酢 かつおぶし		
	ポイルやさい(たまねぎドレッシング)		小麦 りんご		きゃべつ きゅうり にんじん	(ドレッシング)			
ポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	25.2		
19木	うどん		小麦			うどん		627	焼津の特産物「黒はんぺん」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	きつねうどんのつゆ		小麦 さば いわし	とり肉 油あげ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ こまつな はねぎ しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	くろはんぺんフライ		小麦 卵 さば いわし	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	ごまあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
20金	ごはん					こめ		674	日本味めぐり「沖縄県」にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたのかくに		小麦 豚	ぶた肉	しょうが にんにく	さとう でん粉	しょうゆ 塩 トウバンジャン		
	ゴーヤチャンプルー		小麦 卵 豚	ハム とうふ 卵	ゴーヤ	油	塩 こしょう しょうゆ		
もずくスープ		小麦 豚 貝類	ぶた肉 もずく	チンゲンさい にんじん メンマ		ちゅうかスープ しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	22.7		
パイナップルデザート				パイナップル		さとう			
23月	ごはん(かつおふりかけ)					こめ	かつおふりかけ	620	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	やしきしゃも			ししゃも					
	ひじきのいために		小麦 卵 乳	ちくわ 油あげ ひじき	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		
とんじる		豚 いわし さば	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 大根 にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	24.0		
24火	ごはん					こめ		687	今月のメロンは「ルビア レッドメロン」という品種のメロンです。オレンジ色をして、とっても甘いメロンです。
	牛乳		乳	牛乳					
	なつとう		小麦 豚	なつとう			タレ		
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく きぬさや	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと	24.7		
メロン				メロン					
25水	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		678	ラビオリスープレの「ラビオリ」とは、パスタに肉や野菜、チーズを詰めて茹でたイタリアの料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりとレバーのケチャップあえ			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	キャベツサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
ラビオリスープ		小麦 卵 乳 豚	ベーコン とり肉 チーズ ぶた肉 卵 ウインナー	玉ねぎ にんじん チンゲンさい パセリ	油 パン粉 さとう	塩 香辛料 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	27.1		

☆夏休み親子料理体験教室☆ 参加者募集!

内容	料理体験、給食センター見学、写真撮影
開催日時	平成24年8月1日(水) 午前9時30分から正午
開催場所	焼津市学校給食センター (焼津市大島1746)
募集定員	親子12組
対象者	市内在住の親子 ・親 1名 ・子ども 小学生以上中学生以下 2名以内
申込期間	平成24年7月2日(月)から7月11日(水)まで ※ 応募者多数の場合は抽選とし、抽選の結果は7月17日(火)までに通知します。(抽選は学校給食センターで任意に実施)
申込方法	電話またはファックスで受け付けます。住所、参加者氏名、子どもの学校名、学年、電話番号を連絡していただきます。 TEL 054-624-6660 FAX 054-624-7680
参加費用	1名 250円 ... 親1名、子ども1名の場合は500円

☆給食レシピ☆

～ 夏野菜カレー ～

『材料』 (4人分)

- 豚こま切り肉 ... 80g
- なす ... 半分
- ピーマン ... 半分
- 玉ねぎ ... 1個
- にんじん ... 1/3個
- さやいんげん ... 2本
- かぼちゃ ... 80g
- トマト ... 1/3個
- カレールー ... 30g
- トマトピューレ ... 10g
- 中濃ソース ... 10g
- 赤ワイン ... 4g
- カレー粉 ... 少々
- こしょう ... 少々
- コンソメ ... 4g
- おろしにんにく ... 少々
- おろししょうが ... 少々
- 水 ... 200cc
- 炒め油 ... 適量

『作り方』

- ①玉ねぎは薄切り。にんじん、なすは厚めのいちよう切り。ピーマンは半分に分けて、種を取り千切り。トマトは角切り。かぼちゃは2cm角に切る。さやいんげんは茹でてから2cmに切る。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒める。更に玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に、にんじん、なす、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④③に水、かぼちゃ、トマトを加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかく煮えたら、カレールー以外の調味料を加える。
- ⑥火を止め、カレールーを入れ、カレールーが溶けたら弱火で混ぜながらしばらく煮込み、さやいんげんを加え、味を整えて仕上げる。

※当日の日程、献立などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

♪大きなお釜の前で写真が撮れるよ♪

