

平成25年 6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				
3月	ごはん					こめ		713			
	牛乳		乳	牛乳							
	さくらえびのかきあげ		えび 乳 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩			29.9	地元の食材「さくらえび」を使った献立です。
キャベツとツナのソテー		乳 セロリ トマト 豚	ツナ	きゃべつ にんじん とうもろこし	バター	コンソメ 塩 こしょう					
おやこに		卵 小麦 乳	とりにく こおろ豆腐 たまご ちくわ	にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 和風だし					
4火	ごはん					こめ		620			
	牛乳		乳	牛乳							
	いわしのうめに		いわし 小麦	いわし	うめぼし	さとう でん粉	しょうゆ みりん			23.8	いわしは骨もやわらかく調理してありますので丸ごと食べられます。
ひじきのいために		豚 小麦 乳	ぶたにく ひじき	さやいんげん にんじん こんにやく	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だしの素					
みそしる		いわし さば	あぶらあげ みそ	たまねぎ 葉ねぎ	じゃがいも	さばうすけずり にぼし					
5水	うどん		小麦			うどん		644			
	牛乳		乳	牛乳							
	カレーなんぼん		小麦 セロリ 豚 乳 トマト りんご	とりにく	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	油	カレーフレーク しょうゆ 中濃ソース チキンブイヨン 和風だしの素			28	地元の食材「ちくわ」を使った献立です。
	ちくわのなんぶあげ		卵 小麦 ごま	ちくわ		油 ごま 小麦粉 でん粉					
おひたし		小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん					
6木	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		602			
	牛乳		乳	牛乳							
	ハンバーグ		トマト 小麦 りんご 豚 乳	とりにく	たまねぎ	油 パン粉 牛脂	トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン			24.6	ラビオリはイタリアのパスタの一つです。
	デミグラスソースかけ		ドレ(りんご 小麦)		きゃべつ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	こしょう				
ゆでやさい (たまねぎドレッシング)		トマト 豚 乳 卵 セロリ 小麦	ベーコン 卵 豚肉 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし パセリ	小麦粉 油 パン粉 さとう	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう 香辛料					
ラビオリスープ											
7金	ごはん					こめ		628			
	牛乳		乳	牛乳							
	ぶたどんのぐ		豚 乳 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん しろねぎ グリーンピース こんにやく	さとう 油	和風だしの素 酒 しょうゆ			24.3	あさりには鉄分がたくさん含まれています。
	ごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん きゃべつ もやし	ごま さとう	しょうゆ				
あさりのみそしる		貝類 さば いわし	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ		にぼし さばうすけずり					
グレープフルーツ				グレープフルーツ							
10月	ごはん					こめ		736			
	牛乳		乳	牛乳							
	チキンカレー		りんご トマト 小麦 乳 豚 セロリ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	中濃ソース カレーフレーク スープストック こしょう チャツネ			25.9	リクエスト献立です。
	だいずとにぼしのあげに		いわし ごま 小麦	だいず にぼし		でん粉 ごま さとう 油	しょうゆ				
フルーツあえ				みかんかん バインかん りんごかん							
11火	ごはん					こめ		672			
	牛乳		乳	牛乳							
	チキンカレー		りんご トマト 小麦 乳 豚 セロリ	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	中濃ソース カレーフレーク スープストック こしょう チャツネ			28.5	リクエスト献立です。
	だいずとにぼしのあげに		いわし ごま 小麦	だいず にぼし		でん粉 ごま さとう 油	しょうゆ				
フルーツあえ				みかんかん バインかん りんごかん							
12水	ごはん					こめ		632			
	牛乳		乳	牛乳							
	あじのこうじづけやき			あじ		こうじ	塩			25.9	旬の食材「あじ」を使った献立です。
	あさづけ		小麦	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩				
にくじゃが		豚 乳 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう こんにやく	さとう 油	和風だしの素 しょうゆ みりん					
13木	ごはん					こめ		678			
	牛乳		乳	牛乳							
	いかメンチカツ		小麦	いか あおのり		パン粉	塩 こしょう 香辛料			26.4	日本味めぐり「山形県」にちなんだ献立です。
	やさいのくろみあえ		小麦 ナッツ類		ほうれんそう もやし にんじん	くるみ さとう	しょうゆ				
いもにじる		いわし さば 小麦	とりにく	にんじん はねぎ しめじ こんにやく	さといも さとう	にぼし 酒 かつおの素 しょうゆ					
ラフランスのデザート				ラフランス	水あめ さとう						
14金	ごはん					こめ		657			
	牛乳		乳	牛乳							
	ちゃんぽんめん		小麦			ちゃんぽんめん				27.1	地元の食材「なる」とを使った献立です。
	ちゃんぽんめんスープ		豚 えび ごま 小麦	ぶたにく なると えび	きゃべつ にんじん しろねぎ とうもろこし しょうが チンゲンサイ メンマ にんにく ほししいたけ	油 でん粉 ごま油	豚骨ラーメンスープ 塩 酒 こしょう 中華スープの素				
にらまんじゅう		豚 小麦 ごま	ぶたにく	にら きゃべつ 長ねぎ にんにく しょうが	豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうゆ 塩 調味料					
ひじきサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 小麦 卵)	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					

○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・セロリ・りんご・ごま・まいも・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・貝類・アーモンド・ナッツ類・ごま・いくら)

○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、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月	まっちゃん 牛乳		小麦 乳			まっちゃん		611	レバーには鉄分がたくさん含まれています。
	とりくとレバーの ケチャップあえ		トマト りんご	とりレバー とりにく	しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
	マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 ドレりんご 乳 小麦 豚		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ イタリアンドレッシング	塩 こしょう		
	やさいスープ		豚 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ		中華スープの素 こしょう 塩 しょうゆ チキンブイヨン		
18火	はんかんしらすごはん 牛乳	🍷	いわし 小麦 乳	しらす 牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩	626	「しらすごはん」は給食に初登場の献立です。
	しのだに		卵 小麦	あぶらあげ たまご ひじき ほっけ	ほうれんそう	小麦粉 さとう でん粉 はるさめ	しょうゆ 塩 かつおエキス みりん 昆布エキス		
	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 こしょう		
	みそしる	🍷	いわし さば	とうふ みそ わかめ	たまねぎ しめじ えのきだけ		にぼし さばうすけずり		
19水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		641	地元の食材「さば」を使った献立です。
	さばのカレーやき	🍷	さば 小麦	さば	しょうが		酒 しょうゆ カレー粉		
	もやしとうみょうの おひたし		小麦	かつおぶし	もやし にんじん とうみょう	ごま	しょうゆ みりん		
	かきたまじる	🍷	卵 小麦 さば	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	でん粉	しょうゆ さばうすけずり 塩		
20木	しょくぱん(みかんジャム) 牛乳		小麦 乳			しょくぱん みかんジャム		594	グラタンに入っているしらすは静岡県で獲れたものです。
	しらすグラタン	🍷	ゼラチン 乳 いわし 小麦	チーズ しらす 全粉乳	パセリ	バター 小麦粉 油	塩 こしょう チキンコンソメ トマトケチャップ コンソメ		
	ペスカトーレ	🍷	豚 セロリ えび 貝類 りんご トマト 小麦 乳	いか えび あさり	たまねぎ トマト にんにく	油 スバゲッティ	こしょう 塩 中濃ソース 白ワイン トマトピューレ		
	やさいとウインナーの スープ		豚 セロリ トマト 乳	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	塩 コンソメ こしょう チキンブイヨン		
24月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		627	白身魚は「ホキ」をつかいました。
	しろみざかなの チリソースかけ	🍷	トマト りんご 小麦 貝類 ごま	ホキ	にんにく しょうが しろねぎ	さとう 油 ごま油 でん粉	トマトケチャップ チリソース		
	ちゅうかサラダ		ごま 小麦	わかめ	にんじん もやし きゅうり	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ す		
	ベーコンとチンゲンサイの スープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	でん粉	塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープの素 しょうゆ		
25火	ごはん 牛乳	🗨️	乳	牛乳		こめ		686	リクエスト献立です。
	かつおのかくに	🍷	小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 ごま 卵) 小麦		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	ごまドレッシング さとう	みりん しょうゆ		
	とんじる	🍷	豚 いわし さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しろねぎ こんにゃく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
26水	メープルパン 牛乳		小麦 乳			メープルパン		691	かぼちゃにはカロテンがたくさん含まれています。
	ハムチーズフライ	🍷	豚 乳 小麦	ソーセージ チーズ		パン粉 小麦粉			
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 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		
	やさいのスープに	🍷	小麦 セロリ 豚 乳 トマト	とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん	じゃがいも	コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ		
27木	ごはん 牛乳	🗨️	乳	牛乳		こめ		629	リクエスト献立です。
	くろはんべんフライ	🍷	さば いわし 小麦	くろはんべん		こむぎこ パン粉 でん粉 油			
	ほうれんそうと コーンのソテー		豚	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	油	塩 こしょう		
	にくだんごとはるさめの スープ		豚 小麦 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん パン粉 油 水あめ	しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう チキンブイヨン		
28金	ごはん(さけふりかけ) 牛乳	🗨️	ふりかけ(ごま) 乳	さけ 牛乳		こめ ごま さとう 大豆油	塩	608	リクエスト献立です。
	あつやきたまご		卵 小麦	たまご		さとう 油 でん粉	酢 みりん かつおだし うすくちしょうゆ 昆布エキス		
	きゅうりのなんばんづけ		ごま 小麦		きゅうり	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	けんちんじる	🍷	さば いわし 小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも でん粉 ごま油	かつおの素 しゅうゆ 塩 みりん		

6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★★★

「食育」は学校や子供だけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての年代で取り組むものです。「食育」について難しく考えず、身近なところから、意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？

