

平成28年12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		
1 木	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖		675	旬のれんこんが入ったフライです。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	れんこんはさみフライ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら	塩 カレーこ こしょう		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ パプリカ マッシュルーム	スパゲティ あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう		
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	バター 生クリーム	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう	22.7	
2 金	ごはん				こめ		616	
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	白ねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	そくせきづけ	ごま 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩 チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	わかめスープ	大豆 鶏 小麦 ごま 豚	とうふ わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ				
5 月	ごはん(うめふりかけ)	ふりかけ(小麦 大豆 ごま)			こめ	うめふりかけ	650	筑前煮には、ごぼうやにんじんなどの根菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん パンこ あぶら			
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ	さとう あぶら	しょうゆ わふうだしのものとみりん		
	さつまいものみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	さつまいも	さばうすけずり にぼし		
6 火	げんまいいりせわりパン(りんごジャム)	小麦 乳 大豆 ジャム(りんご)			パン 玄米 りんごジャム		599	背割りパンにジャムをぬって食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳			かつおこんぶだし 酢		
	ウインナーのたまごまき	卵 豚 小麦 大豆	たまご ウインナー		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん 塩		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ トマト にんじん パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう		
7 水	ごはん				こめ		599	タンドリー竹輪は、竹輪をカレー粉とヨーグルトが入った調味液で漬け込んで焼きます。
	牛乳	乳	牛乳					
	タンドリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		ちゅうのうソース カレーこ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	ちゅうかスープのもと 酒 塩 こしょう		
8 木	ごはん				こめ		603	さばを、ゆずが入ったみそで煮ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのゆずみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん ゆず果汁		
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ		
	ちゃんこじる	大豆 豚 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	はくさい こんにゃく もやし 白ねぎ ごぼう しめじ		しょうゆ かつおのもと 酒 みりん 塩		
9 金	はんかんなまりぶしごはん	大豆 小麦	かつおなまりぶし	しょうが	こめ	しょうゆ 塩 酒	639	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえびのかきあげ	小麦 えび 乳	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら	塩		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう		しょうゆ みりん		
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なたわかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
12 月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		691	豊田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーガー	鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	マッシュポテト あぶら さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 赤ワイン ちゅうのうソース		
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	クリームシチュー	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
13 火	はんかんごはん				こめ		681	ツナが入ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナいりカレー	豚 乳 小麦 りんご 大豆 鶏	ぶたにく まぐろ チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク チャツネ アップルビュレ こしょう ちゅうのうソース スープストック		
	あじつけたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおエキス 酢 こんぶエキス		
	キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢		
14 水	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		626	
	牛乳	乳	牛乳					
	とんこつしょうゆラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく なたわかめ	チンゲンサイ たまねぎ 白ねぎ メンマ にんにく しょうが	でんぶん	しょうゆ ラーメンのもと とんこつラーメンのもと ちゅうかスープのもと 酒 オイスターソース		
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら		こむぎこ 水あめ あぶら	塩 ほたてエキス えびエキス 香辛料		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)	大豆 小麦	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	パンこ でんぶん さとう	さとう ごまドレッシング しょうゆ みりん		
	アーモンドこざかな		こいわし		さとう	アーモンド		

○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 パナナ 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		
15 木	ごはん				こめ		577	「冬至」にちな んだ献立で す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじやき 		あじ		こうじ	塩		
	かぼちゃのそぼろあんこ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
みそしる	大豆 さば	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん えのきたけ		さばうすけずり にぼし			
16 金	ごはん				こめ		618	みかんに は、 風邪を 予防 する ビタ ミンC が た つ ぶ り 入 っ て い ま す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ぜんまい ほししいたけ にんにく	さとう ごまあぶら でんぶん	しょうゆ 酒 みりん どうぼんじやん		
	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	はるさめスープ 	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	なると ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ でんぶん	チキンブイオン ちゅうかスープのもと 塩 しょうゆ こしょう		
みかん			みかん					
19 月	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン		626	クリスマスに ちなんだ献立 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのレモンソース	鶏	とりにく	パセリ	あぶら	塩 こしょう レモンピール 唐辛子 レッドペルペッパー マスタード		
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
かぶのポトフ	豚 鶏	ウインナー ベーコン	かぶ たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん		チキンブイオン コンソメスープ 白ワイン 塩 こしょう	26.2		
ケーキ	乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	乳製品 卵 牛乳		さとう こむぎこ あぶら	チョコレート ココア カカオマス ゼラチン			
20 火	ごはん				こめ		592	豊田小学校 のリク エスト 献立 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ぎょうざ(ぎょうざのたれ)	小麦 豚 ごま 大豆 鶏 たれ(小麦 大豆 ごま)	ぶたにく とりにく	キャベツ なら しょうが	こむぎこ でんぶん あぶら こめこ	しょうゆ みりん 塩 香辛料 がらエキスパウダー ぎょうざのたれ		
	あさづけ 	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう	塩 しょうゆ 酢		
	キムチなべ	豚 大豆 りんご 小麦 さば えび 鶏 ごま	どうふ ぶたにく	はくさい キムチ にんじん 白ねぎ なら しめじ にんにく しょうが	ごまあぶら	チキンブイオン キムチのもと しょうゆ わふうだしのもと 塩		
21 水	ごはん				こめ		613	揚げおでん は、油で揚 げた じゃが いも を入 れて 煮 て ま す。 
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん 	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ぶたにく みそ ちくわ こんぶ	こんにやく にんじん	じゃがいも でんぶん あぶら さとう	しょうゆ わふうだしのもと みりん		
	こまつなもやしの のりあえ	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 酢		
りんご	りんご		りんご					

もし風邪をひいてしまったら...

寒い日が続く、風邪やインフルエンザなどで体調を崩しやすい季節です。体の抵抗力を高めるために、「バランスのよい食事・規則正しい生活リズム・たっぷりの睡眠」を心がけましょう。

★安静と保温

温かくして体を休めましょう。特に初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



★消化がよく温かいものを

食欲がある時は、普通の食事をとっていいです。しかし、発熱などで食欲がない時は、消化の良いおかゆやうどんなど温かい食べ物をとると良いでしょう。



★水分とビタミン・ミネラルの補給を

熱でたくさんの汗をかいたり、特におう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープや果物で補給しましょう。また、スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



★治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化の良いたんぱく質食品（白身魚・ささみ・卵・豆腐・ヨーグルトなど）がおすすめです。



※インフルエンザに注意

インフルエンザは普通の風邪とは異なり感染力の強いインフルエンザウイルスによって起こります。一般に39~40℃の急な発熱を伴い症状が全身に出ます。インフルエンザが疑われる時は速やかにお医者さんを受診しましょう。

献立紹介 『キムチなべ』

材料(4人分)

- ・豚肉小間切れ 80g
- ・豆腐 120g
- ・にら(3cmに切る) 30g
- ・キャベツ(ざく切り) 80g
- ・白ねぎ(斜め切り) 30g
- ・しめじ 30g
- ・にんにく(おろす) 少々
- ・しょうが(おろす) 少々
- ・白菜キムチ 80g
- ・キムチの素 適量
- ・中華スープの素 少々
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 少々
- ・水 500ml
- ・ごま油 少々

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切っておく。
(給食では小さめに切りますが、ご家庭では大きめに切ったほうが食べやすいです。)
- ②鍋に分量の水と調味料を入れ煮立て豚肉を入れる。
- ③かたい材料から入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④味を整え、最後に風味付けにごま油を入れる。

献立紹介 『レバー入りニューリンチー』

材料(4人分)

- ・とりも肉(角切り) 200g
- ・とりレバー(角切り) 200g
- ・しょうが(おろす) 80g
- ・しょうゆ 少々
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・揚げ油 50g
- ・白ねぎ(みじん切り) 20g
- ・一味唐辛子 少々
- ・しょうゆ 大さじ1と1/3
- ・砂糖 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 少々

作り方

- ①とり肉とレバーを食べやすい大きさの角切りに切る。
- ②レバーは血抜きして、しょうがとしょうゆと酒に漬けておく。
- ③白ねぎをみじん切りにする。
- ④鍋に調味料を入れ煮立て白ねぎを入れ、最後にごま油を入れたれを作る。
- ⑤とり肉と下味に漬けたレバーに片栗粉を付けて油で揚げる。
- ⑥揚げたレバーととり肉にたれをかけ和える。