

# 令和元年12月 学校給食献立表 北棟3

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) <small>たん白質(%)</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		
2月	ごはん				米		643	キムチ鍋の辛みが体を温めてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩		
	キムチなべ	豚 大豆 りんご 小麦 さば 鶏 ごま	ぶたにく とうふ	にら はくさい しめじ はくさいキムチ しろねぎ にんじん しょうが にんにく	ごま油	キムチのもと わふうだしのもと しょうゆ 塩 チキンブイヨン	24.8	
3火	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		614	ハンバーグをバーガーパンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	豚 鶏 大豆 小麦 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ	油 さとう	ちゅうのうソース トマトケチャップ ワイン デミグラスソース 塩		
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん		コンソメスープ こしょう 塩 ワイン チキンブイヨン	31.5	
4水	ごはん				米		618	25.1
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとたまねぎのしょうがやき	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ りんご	ごま油 さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース トウバンジャン		
	スパゲティサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ マヨネーズ	塩		
	つみれじる	小麦 さば 大豆	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん さとう	かつおのもと 塩 しょうゆ	25.1	
5木	ごはん				米		625	24.5
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	さくらえびいり きんぴら	大豆 えび ごま 小麦	さつまあげ さくらえび	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ わかめ なると	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	24.5	
6金	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		めん		647	27.9
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なると	にんじん たまねぎ はくさい もやし しめじ とうもろこし メンマ しょうが にんにく		みそラーメンスープのもと チキンブイヨン		
	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう		
	こまつなのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	さとう アーモンド	しょうゆ	27.9	
9月	ごはん				米		594	28.0
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろどんのぐ	小麦 大豆 卵	まぐろ たまご	しょうが えだまめ	さとう	さけ しょうゆ		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しめじ しろねぎ		にぼし さばうすけずり	28.0	
10火	ごはん				米		610	23.6
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんの なんぶあげ	さば 大豆 小麦 ごま	くろはんべん		こむぎこ でんぶん ごま 油			
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん さやいんげん ごぼう こんにやく ほししいたけ	さとう 油	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
	ふゆやさいじる	大豆 さば 小麦	とうふ	にんじん しろねぎ はくさい だいこん しめじ		かつおのもと さけ しょうゆ 塩 みりん	23.6	
11水	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		617	27.3
	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 ワイン ちゅうのうソース		
	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		
	コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	27.3	
12木	ごはん				米		580	22.4
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ くるはんべん なると あげボール こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ かつおのもと 塩		
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぶん さとう	塩		
	いそかあえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ	22.4	
13金	ごはん				米		667	22.9
	牛乳	乳	牛乳					
	かにしゅうまい	かに 豚 小麦	たら かに	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩 こしょう		
	れんこんとひじきのサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	れんこん にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん さけ		
	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	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 しろねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん	塩 こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース さけ	22.9	

○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。

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		
16月	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳 牛乳		パン さとう マーガリン		625	豊田小のリクエスト献立です。
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	24.4	
	ミネストローネスープ	大豆 小麦 豚 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 こしょう コンソメスープ		
17火	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		714	香辛料をたくさん使ったカレーは体をあたためてくれます。
	ポークカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク チャツネス スープストック		
	ウインナーいり たまごロール	卵 豚 鶏 大豆 小麦	たまご ウインナー		でんぷん 油 さとう	みりん しょうゆ 塩	23.7	
	ほうれんそうサラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ す 塩		
18水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		590	冬至の献立です。冬至の日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。
	あじのこうじやき		あじ			米こうじ		
	かぼちゃのそぼろあんじ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	油 さとう でんぷん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	27.7	
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし		
19木	メープルパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン メープルシュガー		593	クリスマス献立です。
	とりにくのハーブやき	小麦 大豆 鶏	とりにく		でんぷん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード ハーブ こしょう		
	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		24.3	
	パンプキンポタージュ クリスマスケーキ	乳 小麦 大豆 鶏 乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	牛乳 たまご 牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム こむぎこ チョコレート さとう 油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック ココアパウダー		
20金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		586	クリスマス
	しろみぎかなフライ (ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩 ちゅうのうソース		
	おひたし	小麦 大豆	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	24.2	
	みそしる	鶏 大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ とりにく	だいこん はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり		

# 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい! 一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう



## 「かぼちゃ」を食べるのはなぜ?

**長期保存できる!**

かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができるので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

**栄養が豊富!**

ビタミンC、β-カロテン

病気を予防する働きのあるβカロテンやビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。また、おなかの調子をよくする食物繊維も豊富です。

**「ん」がつく!**

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると運がつくといわれており、かぼちゃは別名「なんきん」とも呼ぶことから食べられてきました。