





令和元年12月 学校給食献立表 北棟4


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				米		774	やいづおでんには、いろいろな種類の練り製品が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津おでん	小麦 大豆 さば	ちくわ くらはんぺん なんと あげぽール 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		
	キャベツ入りつくね	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		
	磯香あえ	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	27.8	
3火	ごはん				米		849	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		
	華風あえ	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		
	キムチ鍋	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 チキンフイヨン	30.8	
4水	ごはん				米		825	やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	桜えび入り 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		
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ わかめ なんと	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	30.2	
5木	中華めん	小麦			めん		834	豊田中のリクエスト献立です。
	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 なんと	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 チキンフイヨン		
	揚げぎょうざ	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		
	小松菜のアーモンドあえ	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	35.0		
6金	ごはん				米		884	白菜は冬が旬の野菜です。冷たい風にあたるほど甘みが増しておいしくなります。
	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		
	白菜のうま煮	豚 卵 大豆 ごま 小麦 鶏	ぶたにく うずらたまご 小松菜	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	28.9	
9月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		816	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 牛 小麦	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		
	野菜とツナのソテー	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 チキンフイヨン	40.6		
10火	飯缶ごはん				米		927	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 スープストック		
	ウイナー入り たまごロール	卵 豚 鶏 大豆 小麦	たまご ウイナー		でんぶん 油 さとう	みりん しょうゆ 塩		
	ほうれん草サラダ	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	28.8	
11水	ごはん				米		777	冬野菜汁には、冬に美味しい白ねぎ、白菜、大根が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚フライ (ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 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		
	みそ汁	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	にほし しばうすけずり	29.9	
12木	ごはん				米		778	冬野菜汁には、冬に美味しい白ねぎ、白菜、大根が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの 南部揚げ	さば 大豆 小麦 ごま	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん ごま 油			
	ちくぜん煮	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		
	冬野菜汁	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	27.9	
13金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		812	フランクフルトや焼きそばを背割りパンにはさんで食べましょう。
	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		
	焼きそば	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	34.6	

○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	ごはん				米		782	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ			米こうじ		
	かぼちゃのそぼろあん煮	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		
	実だくさん汁	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	さぼうすけずり にぼし	34.6	
17 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		823	豊田小のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	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		
	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	30.6	
18 水	ごはん				米		809	イラスト: 雪だるま
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉と玉ねぎのしょうが焼き	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 でんぷん	しょうゆ オイスターソース トウパンジャン		
	スパゲティサラダ (マヨネーズ)	小麦 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		
	つみれ汁	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	でんぷん さとう	かつおのもと 塩 しょうゆ	31.0	
19 木	ごはん				米		793	ツナそぼろ丼の具をごはんのにのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼の具	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		
	野菜のごまあえ	ごま 小麦 大豆		ごまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	34.9	
	とん汁	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 しるねぎ		にぼし さぼうすけずり		
20 金	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		765	クリスマス献立です。イラスト: クリスマスツリー
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のハーブ焼き	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			
	パンプキンポタージュ	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 なまクリーム	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
	クリスマスケーキ	乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	たまご 牛乳		こむぎこ チョコレート さとう 油 ココアパウダー	29.0		

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

12/22 冬至

「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。