










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	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		
8 水	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		788	
	牛乳	乳	牛乳					
	照り焼きチキン	鶏 大豆	とりにく		さとう でん粉 水あめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう		
	スパゲティソテー	豚 小麦 鶏	ウインナー	たまねぎ パセリ	スパゲティ 油	塩 こしょう ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
	ほうれん草のスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれん草 にんじん		塩 しょうゆ コンソメスープ チキンブイヨン	33.1	
9 木	ごはん				米		784	お正月料理 にちなんだ 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ			塩 こうじ		
	金平ごぼう	豚 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	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		
	白玉雑煮	大豆 小麦 さば	かまぼこ	にんじん ほししいたけ だいこん はくさい ごまつな	さといも しらたまだんご	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり	30.7	
10 金	ごはん				米		787	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばじやが メンチコロツケ	小麦 さば 大豆	さば みそ		じゃがいも パン粉 こむぎ粉 でんぶん 油	カレー粉 こしょう 塩		
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩		
	鶏だんご汁	大豆 ごま さば 小麦 豚 鶏	とうふ ぶたにく とりにく	こまつな ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	ごま油 パン粉 でん粉 さとう	さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん	28.7	
14 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		823	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	小麦 豚 鶏 大豆 乳	ソーセージ チーズ		油 パン粉 こむぎ粉			
	しらす入り焼きそば	豚 いか 小麦 りんご 大豆	ぶたにく いか しらす	にんじん キャベツ たまねぎ もやし はねぎ	ちゅうかめん あぶら	やしきそばソース こしょう		
	鶏肉と野菜の スープ煮	鶏 大豆 小麦	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	35.8	
15 水	ごはん				米		857	やいちゃんラ ンチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの 磯辺揚げ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん あおのり		こむぎ粉 でん粉 油			
	おかかサラダ (和風ドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏 豚)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング			
	親子煮	大豆 小麦 鶏 卵	とりにく ごおりとうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	32.9	
16 木	ごはん				米		775	さんまのみぞ れ煮は、骨ま でやわらかく 煮てあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのみぞれ煮	小麦 大豆	さんま	だいこん	さとう でん粉	しょうゆ みりん 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし	31.1	
17 金	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン	メープルシュガー	832	東益津中学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のオープン焼き	鶏 大豆 小麦 乳	とりにく チーズ	パセリ	パン粉 さとう 油	しょうゆ 塩		
	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			
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	33.3	
20 月	ごはん				米		817	風邪に負け ないように、 かつおをに んにく、しょう がりに漬け込 みました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおのスタミナ焼き	小麦 大豆	かつお	にんにく しょうが		しょうゆ みりん トウバンジャン		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩		
	大根のそぼろあん煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	油 さとう でん粉	さけ しょうゆ みりん わふうだしのもと	35.7	
21 火	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			パン	さとう マーガリン	899	
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭フライ	さけ 小麦 大豆	さけ		油 パン粉 こむぎ粉 でん粉	塩 こしょう		
	野菜ソテー	豚 鶏	ウインナー	キャベツ ほうれん草	油	塩 こしょう コンソメスープ		
	トマトと卵のスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ	31.2	
22 水	飯缶ごはん				米		853	焼津のじま んの食べも の「なまり節」 をいれたカ レーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまり節カレー	りんご 小麦 乳 豚 大豆 鶏	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー にんにく しょうが りんご	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	煮たまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩		
	莖わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		31.2	

○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		
23 木	ごはん				米		850	
	牛乳	乳	牛乳					
	タンドリー竹輪	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレー粉 ちゅうのうソース		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
	ワンタンスープ	大豆 小麦 鶏 豚 ごま 卵	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ にんじん ほうさい しょうが	こむぎ粉 でん粉 油 ごま油	塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと		
いちごタルト	小麦 卵 乳 大豆	たまご	いちご	こむぎ粉 マーガリン さとう 生クリーム	塩			
24 金	中華めん	小麦			めん		788	おにまは 鬼を封じ込 めて食べて まえという願 いが込めら れているとい われています。
	牛乳	乳	牛乳	にんにく しょうが にんじん もやし しろねぎ メンマ チンゲンさい とうもろこし		チキンブイヨン スープストック 塩 とんこつラーメンスープ		
	豚骨 ラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた					
	抹茶おにまん	小麦 豚 大豆			さつまいも こむぎ粉 さとう 油	塩 まつちや		
アーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ			
27 月	ごはん				米		816	
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボー春雨	豚 ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	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 ちゅうかスープの素 トウバンジャン		
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	油 パン粉 でん粉 さとう こむぎ粉	塩		
ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ			
28 火	ごはん				米		886	大井川西小 学校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 小麦 大豆	さば		油 でん粉	しょうゆ		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)	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		
豚汁	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 だいこん しろねぎ		にほし さばうすけずり			
29 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		836	ハヤシシ チューは日 本独特の洋 風料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	オムレツ	卵 大豆	たまご		でん粉 さとう 油	塩 す		
	野菜サラダ (玉ねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
ハヤシシチュー	豚 小麦 大豆 乳 りんご 鶏	ぶたにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも 油	ハヤシシルウ ちゅうのうソース チャツネ スープストック ワイン			
30 木	ごはん				米		796	
	牛乳	乳	牛乳					
	れんこんと挽肉の フライ	大豆 小麦 鶏 豚	ぶたにく とり	たまねぎ れんこん	でん粉 さとう パン粉 こむぎ粉 油	塩 こしょう		
	お浸し	大豆 小麦	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		
のっぺい汁	鶏 大豆 さば 小麦	とり	だいにん しょうねぎ こんにやく ほししいたけ	さといも でん粉	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ 塩			
31 金	ごはん				米		800	ごはんは豚 肉丼の具を のせて食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉丼の具	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく 白ねぎ	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	小松菜ともやしの のりあえ	大豆 小麦 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
つみれ汁	大豆 さば	いわし たら みそ	だいにん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でん粉 さとう	塩 かつおのもと さばうすけずり			

学校給食週間

今月は、全国学校給食週間があります。
焼津市では、**1月20日(月)~24日(金)**の1週間を
学校給食週間として、**地元の食材を活用した献立**を取り
あげます。これを機会に、身の回りで作られている食べ物や
昔の給食について知り、食べ物に感謝をしていただきましょう。



なまり節カレー さばの竜田揚げ 豚骨ラーメンスープ



かつおのスタミナ焼き しらす入り焼きそば

タンドリー竹輪

竹輪をカレー味の調味液に漬けてこんでから焼きます。



トマトと卵のスープ

やいちゃんランチです。
親子煮 黒はんぺんの磯辺揚げ
おかかサラダ

さばじゃがメンチコロッケ



1月の食文化

1月7日の七草がゆ



せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのさ、すすな(かぶ)、すすしろ(だいこん)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べ、1年の無病息災を祈ります。

鏡開きとお汁粉



正月にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。また鏡もちを食べることは「歯固め」ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月の小豆がゆ



昔のこよみで1月15日は、年の初めの満月の日。1年の健康と豊作を願い、悪い気を払うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣がある地域があります。