

日	献立名	アレルギー	使われていている食品とおもな働き				エネルギー (Kcal) <small>たんぱく質</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		
1 火	ごはん				米		638 静岡県から 無償提供し ていただいた 牛肉を使った 「すきやき」で す。	
	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	牛 大豆 小麦	ぎゅうにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにやく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう 油 でんぶん	しょうゆ 塩 す		
2 水	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま油 さとう	す しょうゆ	660 豊田小学校 のリクエスト 献立です。	
	アップルパン	小麦 乳 りんご		りんご	パン さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	小麦 卵 乳 大豆 鶏 りんご ゼラチン	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう 油	ちゅうのうソース しょうゆ 塩		
3 木	カラフルサラダ (イタリアドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		21.6	
	パンキンポタージュ	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 なまクリーム	ベシヤメルソース スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
4 金	とうふハンバーグ	大豆 鶏 小麦 牛	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	塩 しょうゆ みりん	612 みそラーメン は北海道が 発祥といわ れています。	
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	はるさめスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	しょうゆ こしょう チキンブイ ン ちゅうがスープのもと 塩		
	ちゅうかめん	小麦			めん			
7 月	牛乳	乳	牛乳				634 みそラーメン をパンにはさ んで食べま しょう。	
	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 キャベツ しろねぎ 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 チキンブイオン		
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	すけとうだら かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	塩 こしょう		
	やさしいアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
8 火	ごはん				米		610 豊田中学校 のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳					
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚 鶏	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		
	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 ごま油	しょうゆ す 塩		
9 水	キムチなべ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま りんご さば	ぶたにく とうふ	はくさい いら しろねぎ にんじん はくさいキムチ しめじ にんにく しょうが	ごま油	キムチのもと しょうゆ 塩 チキンブイオン わふうだしのもと	622 りんごジャム をパンにはさ んで食べま しょう。	
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	りんごジャム	りんご			りんごジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
10 木	ハムチーズフライ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ 油		650 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。	
	やさしいツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ こまつな	バター	塩 こしょう コンソメス ープ		
	ミネストローネスープ	豚 大豆 鶏 小麦	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		
	はんかんどん				米			
11 金	牛乳	乳	牛乳				621 ポトフには、 今が旬の「か ぶ」が入っ ています。	
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 豚	とりにく 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	ちゅうのうソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック		
	にたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう	塩 しょうゆ		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
14 月	ミルクパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		600 焼津のじま んの食べ物 「ちくわ」をカ レー味にして 焼きました。	
	牛乳	乳	牛乳					
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 えび チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ マーガリン 油	ベシヤメルソース 塩		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ		コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイオン ワイン		
14 月	フルーツあえ	もも		パイナップル みかん もも			23.0	
	ごはん				米			
	のりふりかけ				ふりかけ			
	牛乳	乳	牛乳					
14 月	タンダーリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト			カレーこ ちゅうのうソース	23.0	
	れんこんサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)		れんこん きゅうり 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		
	にくだんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ ほししいたけ	パンこ でんぶん さとう	チキンブイオン 塩 こしょう しょうゆ ちゅうがス ープのもと		
	ごはん				米			

○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 火	ごはん				米		599	ほうれん草 や小松菜な どの青菜は 冬が旬の野 菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 ごま りんご	ぶたにく みそ	しろねぎ たまねぎ しょうが にんにく りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ しょうゆ さけ 塩 こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース チキンブイヨン		
16 水	ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン うずらたまご	キャベツ たまねぎ にんじん				
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの ケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ	599	レバーには 鉄分がたっ ぷり！成長 期のみなさ んにおすす めの食材で す。
17 木	やさいサラダ (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	26.5	
	チンゲンさいのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん どうもろこし チンゲンさい		塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープのもと こしょ う		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
18 金	うなぎのかばやき	小麦 大豆	うなぎ		さとう	しょうゆ みりん	592	うなぎは、静 岡県から無 償提供して いただきました。
	あさづけ	大豆 小麦	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	27.8	
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく 油あげ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ 塩		
	ごはん				米			
21 月	牛乳	乳	牛乳					
	さばのしおやき	さば	さば			塩	624	12月21日は 「冬至」です。 冬至にはか ぼちゃを食べ る風習があり ます。
	かぼちゃのそぼろあん	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 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと	24.5	
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	えのきたけ だいこん		にほし さばうすけずり		
22 火	メープルパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン メープルシュガー			
	牛乳	乳	牛乳					
	もみのきハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース 塩	629	クリスマス献 立です。
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな どうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩	21.7	
23 水	はくさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンさい	こむぎこ マーガリン さど う れんにゅう	塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ		
	クリスマスデザート	小麦 卵 乳 大豆	たまご 乳	いちご		塩		
	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳					
23 水	くろはんべんの いそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおりの		こむぎこ でんぶん 油		612	やいちゃん ランチです。
	さくらえびいり きんぴらごぼう	えび 大豆 小麦 ごま	さくらえび 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	23.0	
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なた	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ごはん				米			
23 水	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかんろに	小麦 大豆	いわし	にんにく しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ こしょう	579	いわしは骨 まで食べら れます。
	こまつなと もやしののりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す	26.7	
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん はねぎ		にほし さばうすけずり			

症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気

水分 めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり

汁物 スープ

温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

アイス クリーム ゼリー

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

〜焼津市長選挙があります〜

12月13日(日)は、
焼津市長選挙の投票日です。
投票に行きましょう。



学校給食センターで一緒に働きませんか?
〜調理員(パートタイム)募集〜

*お問合せ先 学校給食課 担当：飯塚
*電話番号 054-624-6660
*お問合せ時間 8:00~16:45
(土日祝日は除く)

詳細はお問合せください。

