

令和3年3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) たんぱく質	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		
1月	ごはん				米		635	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくとキムチの いためもの	豚 ごま りんご 小麦 大豆 さば	ぶたにく	はくさいキムチ たまねぎ にら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 りんご 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
ちゅうかスープ	豚 卵 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン うずらたまご なると	にんじん たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ さけ 塩 ちゅうかスープのもと こしょう オイスターソース	23.9		
2火	ごはん				米		625	東益津小学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ パンこ 油			
	こまつなと もやしののりあえ	小麦 大豆 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		
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	23.6		
3水	バーガーパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		676	パンに、ハン バーグとチー ズをはさま、 チーズバー ガーにしま しょう。
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ デミグラスソース	豚 鶏 大豆 小麦 牛	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう でんぶん 油	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース デミグラスソース 塩		
やさしいサラダ (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	26.4		
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		しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう チキンブイヨン			
4木	ごはん				米		652	
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの さいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう			
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが				
じゃがいものそぼろに	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう 油 でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと	28.5		
5金	はんかんすめし				米 さとう	す 塩	595	ひなまつり 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	そぼろいり あつやきたまご	卵 鶏 小麦 大豆	たまご とりにく		さとう 油 でんぶん	す みりん しょうゆ 塩		
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
みそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	たまねぎ えのきたけ		にぼし さばうすけずり			
ひなあられ				もちごめ さとう でんぶん				
8月	ナン	小麦 乳			ナン		691	ナンをカレー につけて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	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		
	アメリカンドッグ	小麦 大豆 鶏 豚 乳	とりにく ぶたにく	にんにく	こむぎこ さとう 油 でんぶん	塩		
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			
9火	ごはん				米		612	小川中学校 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづ かつおぶしからあげ	鶏 大豆 小麦 りんご オレンジ	とりにく かつおぶし	りんご しょうが にんにく	油 でんぶん さとう	しょうゆ 塩 す		
	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			
すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん かつおのもと 塩			
10水	ごはん				米		601	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん			
	なのはなの おかかあえ	大豆 小麦	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
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			
11木	ちゅうかめん	小麦			めん		630	
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆ ラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なると	にんじん チンゲンさい もやし メンマ どうもろこし にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ さけ 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		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ 油 さとう	しょうゆ 塩 こしょう		
ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	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			
12金	ごはん				米		597	
	わかめふりかけ				ふりかけ			
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 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	27.6		
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 キャベツ しめじ しょうが		塩 ちゅうかスープのもと しょうゆ こしょう チキンブイヨン			

○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) <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		
15月	メロンパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		671	
	牛乳	乳	牛乳					
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん さとう 油	塩 す		
	やさいとツナのソテー	乳 鶏 豚	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		
16火	ミネストローネスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう パセリ	26.8	卒業・進級 お祝い献立 です。
	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ		
	牛乳	乳	牛乳					
	えびフライ	えび 小麦 大豆	えび		パンこ でんぶん こむぎこ さとう 油	塩		
16火	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ	648	卒業・進級 お祝い献立 です。
	とりだんごじる	大豆 鶏 豚 小麦 さば ごま	ぶたにく とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん しめじ たまねぎ	パンこ でんぶん さとう ごま油	さばうすけずり 塩 しょうゆ かつおのもと さけ みりん		
	おいわいデザート	乳 卵 小麦 大豆	乳 たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ			
	えびフライ	えび 小麦 大豆	えび					



3月3日は、ひな祭りです。女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」や「上巳の節句」ともいいます。給食でも、ひな祭りにちなんだ献立が登場します。

《行事食の紹介》

最近食べられるようになりました。エビやれんこんなど、縁起のよい食べものが使われます。

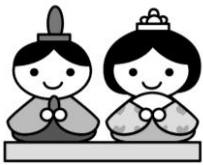


ちらしずし

ハマグリは、「将来よい相手と出会って幸せになれるよう」という願いをこめて食べられています。

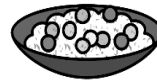


ハマグリのお汁



ひしもち

厄をはらうとされる「よもぎ」入りの草もちをひし形にしたのが始まりといわれています。



ひなあられ

ピンク、緑、黄色、白の4色の色がつけられています。この色は、それぞれ「春夏秋冬」の4つの季節をあらわしているといわれています。

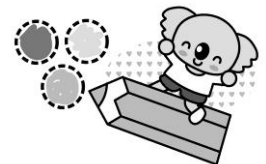


今の学年で過ごす最後の月となりました。この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはどうだったでしょうか。下の表で、できるようになったこと・よくできたことを確認しましょう！

☐ にチェックを入れてね！

<input type="checkbox"/> 好き嫌いなく何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物に興味を持つことができた。
<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 	<input type="checkbox"/> よくかんで味わって食べることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の命や、食べ物を作ってくれた人に感謝の気持ちを持つことができた。
<input type="checkbox"/> 自分で選んで食べるときは、栄養のバランスを考えることができた。 	<input type="checkbox"/> 間食(おやつなど)は、時間と量を決めて食べることができた。(食べ過ぎなかった。) 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんは休みの日も欠かさず食べた。

Let's Check!



いかがでしたか？
いくつチェックがつかましたか？
来年度は、今よりもチェックの数を増やしたいですね。

