

令和3年3月 学校給食献立表 南棟2

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		でんぷん 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		
2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	
	ごはん	乳	牛乳		米 さとう	す 塩		
	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 でんぷん	す みりん しょうゆ 塩		
3水	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	20.8	
	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 でんぷん			
	ごはん	乳	牛乳		米			
4木	牛乳	乳	牛乳				652	
	さわらの さいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう			
	そくせきつけ	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 でんぷん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
5金	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 なた	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		
6土	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	28.1	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぷん			
7日	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	26.9	
	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ わかめ なた	にんじん たまねぎ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ごはん	乳	牛乳		米			
	わかめふりかけ				ふりかけ			
8月	牛乳	乳	牛乳				597	
	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		
	やさいのアーモンドあえ	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		
	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	はるさめ	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		
9火	ナン	小麦 乳			ナン		691	
	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 でんぷん	塩		
10水	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	24.6	
	ごはん	乳	牛乳		米			
	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		
11木	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 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	
	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 なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい				
	ごはん	乳	牛乳		米			
	牛乳	乳	牛乳					
12金	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油		625	
	こまつな 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	こんにやく 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		
	バーガーパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン			
12金	牛乳	乳	牛乳				676	
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	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 でんぷん 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 にんじん どうもろこし チンゲンさい		たまねぎドレッシング 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		
チンゲンさいのスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン				26.4		


○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		
15月	さくらごはん	小麦 大豆			米	塩 しょうゆ	648	卒業・進級 お祝い献立 です。
	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		
	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		
	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		22.8		
16火	ごはん	乳	牛乳		米		612	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	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		



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。

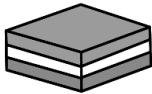
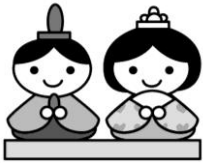


ちらしずし

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。

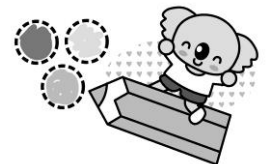


今の学年で過ごす最後の月となりました。
この1年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事
の仕方などはどうだったでしょうか。
下の表で、できるようになったこと・よくできたことを確認し
ましょう！

☐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？
いくつチェックが付きま
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。

