






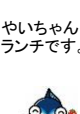




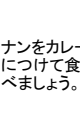


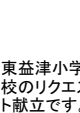

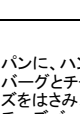


令和3年3月 学校給食献立表 南棟2中


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		798 	
	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		
	野菜とツナのソテー 	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		
	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	32.0	
2火	飯缶酢飯				米 さとう	す 塩	791 	
	牛乳	乳	牛乳					
	そぼろ入り 厚焼きたまご	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		
	五目ずしの具	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		
	みそ汁	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	25.7		
3水	ごはん				米		860 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらの 西京焼き 	大豆	さわら みそ		さとう			
	即席漬け	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煮	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	35.0	
4木	中華めん	小麦			めん		771 	
	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 とうもろこし 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	34.1	
5金	ごはん				米		813 	
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮 	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぷん			
	菜の花の 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		
	かきたま汁 	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	34.4	
8月	ごはん				米		785 	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかめふりかけ				ふりかけ			
	若どりの照り焼き	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		
	野菜のアーモンドあえ	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	33.5	
春雨スープ	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		877 	
	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		
	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	31.2	
10水	ごはん				米		834 	
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶた肉とキムチの 炒め物	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 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		
	中華スープ 	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			29.4	
11木	ごはん				米		795 	
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	小松菜と もやしのりあえ	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		
	とん汁	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	27.9	
12金	バーガーパン	小麦 乳			パン さとう マーガリン		910 	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	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 きゅうり にんじん		たまねぎドレッシング		
	チンゲン菜のスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし 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	33.6		

○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一般的な働き				エネルギー (kcal)	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	833	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		
	磯香あえ	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		
	とりだんご汁	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		
お祝いデザート	乳 卵 小麦 大豆	乳 たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ				
16火	ごはん				米		769	小川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津 かつお節から揚げ	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			
すまし汁	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	27.3		



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。

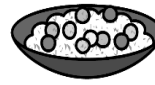


ハマグリのお汁



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。



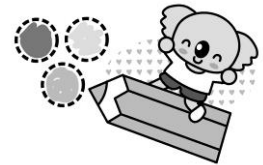
1年間を振り返ろう

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、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慮することができた。 	<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。

