

# 令和元年5月 学校給食献立表 北棟4


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		
7 火	お茶パン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン	おちゃ	798	ラザニアはイタリアで生まれたパスタ料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ラザニア	乳 小麦 豚	牛乳 チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト	ラザニア こむぎこ 油 バター さとう	トマトケチャップ ウスターソース 塩		
	野菜のポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン こしょう コンソメスープ 塩 ワイン		
	フルーツあえ	もも りんご		もも パイン りんご		26.0		
8 水	ごはん				米		833	八十八夜にちなんで献立です。お茶を衣に混ぜて、竹輪のお茶揚げにしています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのお茶揚げ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぶん 油	おちゃ		
	切り干し大根の炒め煮	大豆 小麦 ごま	さつまあげ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	いもだんご汁	さば 大豆 小麦	なると	ごぼう にんじん しろねぎ たまねぎ こまつな	じゃがいも でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩 さけ	29.0	
9 木	飯缶さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ さけ	832	たけのこごはんの具をこぼしに混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ焼き	さば	さば			こうじ 塩		
	たけのこごはんの具	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ かんぴょう	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	かきたま汁	卵 大豆 小麦 さば	わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	26.9	
10 金	うどん	小麦			めん		761	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩		
	チーズボール	小麦 卵 大豆 乳	たまご チーズ		こむぎこ さとう でんぶん マーガリン みずあめ 油	塩		
	野菜のアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	30.4	
13 月	ごはん				米		780	焼津西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ	小麦	あじ		こむぎこ パンこ 油	塩 こしょう		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	とん汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	29.9	
14 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		846	レバーは、成長期に不足しがちな「鉄」がたくさん含まれています。
	いちご&マーガリン	乳 大豆			ジャム マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とり肉とレバーの りんごソース	鶏 大豆 りんご 小麦	とりにく とりレバー	りんご	でんぶん 油 さとう	しょうゆ す		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	31.6	
	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ		
15 水	ごはん				米		780	ひじきの豆腐よせにおろしたれをかけました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ひじきの豆腐よせ おろしだれかけ	乳 豚 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ だいこん しょうが	パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 みりん		
	磯香あえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう	しょうゆ		
	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	ごぼう はねぎ しめじ にんじん こんにゃく		にぼし さばうすけずり	26.5	
16 木	ごはん				米		816	
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおの角煮	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ にんじん ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
	けんちん汁	鶏 大豆 さば 小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さいとも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	42.2	
	ヨーグルトゼリー	乳 大豆 ゼラチン	牛乳 ヨーグルト チーズ	レモン かんてん	クリーム みずあめ			
17 金	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		789	パンにハンバーグをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 小麦 牛 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも さとう 油	塩 デミグラスソース ワイン トマトケチャップ ちゅうのうソース		
	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			
	パンブキンポータージュ	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	スープストック 塩 こしょう ベジマールソース	31.2	
20 月	ごはん				米		828	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		こむぎこ パンこ 油	塩		
	しらす入り野菜炒め	鶏 豚 乳	しらす	こまつな キャベツ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
	肉だんごのスープ	鶏 豚 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく なると	たまねぎ にんじん ほうれんそう	パンこ でんぶん さとう はるさめ	ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう	30.9	

○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		
21 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		819	背割りパンに、フランクフルトや焼きそばをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ ワイン ちゅうのうソース		
	焼きそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう	35.3	
	コーンスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん	こしょう コンソメスープ 塩		
22 水	ごはん				米		867	生揚げの中華煮には、たくさんの野菜が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	大豆 小麦 豚 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん チンゲンさい たまねぎ たけのこ さやいんげん にんにく とうもろこし ほししいたけ	油 でんぶん さとう	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう	28.9	
	ぎょうざ	小麦 鶏 豚 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ なら	こむぎこ 油 ごま油 さとう でんぶん	塩 さけ しょうゆ オイスターソース		
	華風あえ	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 ごま油 ごま	しょうゆ す 塩		
23 木	飯缶ごはん				米		901	🎵 🍵
	牛乳	乳	牛乳					
	ボークカレー	豚 小麦 乳 りんご 鶏 大豆	ぶたにく 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	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	28.5	
	チーズオムレツ	乳 卵 大豆	たまご チーズ		さとう 油	塩 す		
	ほうれん草のサラダ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	さとう 油	しょうゆ 塩 す		
24 金	中華めん	小麦			めん		776	ごぼうにはおなかの中をきれいにする食物繊維が多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	塩ラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なたと わかめ	キャベツ にんじん もやし しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンのもと さけ チキンブイヨン	31.8	
	ボークしゅうまい	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ 塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
27 月	ごはん				米		801	黒はんぺんは、焼津のじまんの食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの ゆかり揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん 油	ゆかりこ	27.4	
	大豆の五目煮	鶏 大豆 小麦	とりにく だいず こんぶ	にんじん ごぼう れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	新たまねぎのみそ汁	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にほし さばうすけずり		
28 火	ごはん				米		849	大村中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじの みりんじょうゆ焼き	小麦 大豆	あじ			しょうゆ みりん	34.1	
	カレー野菜炒め	豚 鶏	ウインナー	キャベツ にんじん こまつな	油	カレーこ 塩 コンソメスープ		
	新じゃがのそぼろ煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	にんじん たまねぎ	油 じゃがいも さとう でんぶん	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
29 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		931	アスパラガスは春から初夏にかけてが旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	あじ たい	たまねぎ	さとう でんぶん 油	塩 しょうゆ	30.7	
	アスパラ入りシーザーサラダ (カルトン・シーサードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆) カルトン(小麦 大豆)		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	シーサードレッシング カルトン			
	ラビオリスープ	豚 小麦 鶏 大豆	ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし	こむぎこ パンこ	塩 チキンブイヨン こしょう コンソメスープ		
30 木	ごはん				米		765	豚キムチはごはんがすすむおかずです。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚キムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい なら	ごま油	しょうゆ トウバンジャン	29.5	
	野菜のナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま油 ごま	しょうゆ		
	チンゲン菜のスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たけのこ にんじん とうもろこし チンゲンさい		ちゅうかスープのもと しょうゆ チキンブイヨン 塩 こしょう		
	ミニフィッシュ		いわし		さとう	塩		
31 金	ごはん				米		855	とりそぼろをごはんのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏そぼろ丼の具	鶏 小麦 大豆 卵	とりにく たまご	しょうが えだまめ	さとう	しょうゆ みりん	36.3	
	野菜のごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし たいこん にんじん しめじ はねぎ	ごま さとう	しょうゆ		
	みそ汁	大豆 さば	油あげ とうふ みそ		さといも	にほし さばうすけずり		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				

5月は新生活の疲れが出てくる時期でもありますので、食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして、心と体の調子を整えることも大切です。

給食メニューの紹介～ごぼうサラダ～

- 【材料(4人分)】
- ・ごぼう……………120g
  - ・きゅうり……………80g
  - ・にんじん……………60g
  - ・むき枝豆……………20g
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・さとう……………小さじ2
  - ・みりん……………小さじ1
  - ・ごまドレッシング…適宜

- 【作り方】
- ①ごぼう、きゅうり、にんじんは5cm長さのせん切りにする。
  - ②にんじん、枝豆はゆでて冷ます。
  - ③鍋にごぼうとごぼうがひたるくらいの水を入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。ごぼうがやわらかくなったら湯を捨て、しょうゆ、さとう、みりんを入れて煮る。汁気がなくなったら器に出して冷ます。
  - ④ごぼう、きゅうり、にんじん、枝豆を混ぜてごまドレッシングであえる。

きんぴらごぼうやちくぜん煮などで食べる人が多い「ごぼう」ですが、サラダにしてもおいしく食べることができます。

