

平成23年 12月 学校給食献立表 南棟1

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)	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 木	ちゅうかめん		小麦	牛乳		ちゅうかめん		651	みそラーメンのスープには、野菜がたっぷり使われています。
	牛乳		乳	牛乳					
	みそラーメンのつゆ		小麦 豚 さば	ぶたにく なた	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし		チキンフィヨン		
	みそラーメンのもと				メンマ しめじ たまねぎ にんにく しょうが		みそラーメンのもと		
1 木	むしぎょうざ		豚肉 卵 乳 小麦 貝類	とりにく ぶたにく たまご	キャベツ なら たまねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら	しお さけ オイスターソース	26.7	
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	しろごま	ゆかりこ		
2 金	そぼろパン		卵 乳 小麦			そぼろパン		705	旬の食材である白菜をたくさん使ったシチューです。
	牛乳		乳	牛乳					
	さけのムニエル		小麦	さけ		あぶら こむぎこ	しお こしょう		
	スパゲティソース		豚肉 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	スパゲティ あぶら	しお こしょう コンソメスープ	29.1	
はくさいのクリームに		乳 小麦	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ	あぶら	ベシャメルソース しお			
5 月	ごはん					こめ		678	リクエスト献立です。さんまの塩焼きの骨を上手にとって食べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのしおやき		さんま	さんま			しお		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (小麦・卵)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう (ごまドレッシング)	しょうゆ みりん	23.9	
とんじり		いわし さば 豚肉	ぶたにく とうふ わかめ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり			
6 火	はんかんバターライス		乳	バター	たまねぎ	こめ	チキンフィヨン	703	バターライスの上にハンバーグをのせて、ハヤシシチューをかけて食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		小麦 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぶん こむぎこ	しお トマトペースト しょうゆ	23.0	
	やさしいソテー		乳		ほうれんそう ホールコーン	バター	しお こしょう		
ハヤシシチュー		豚肉 小麦 乳 りんご	ぶたにく	マッシュルーム グリンピース	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ 中のうソース			
7 水	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		618	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハムチーズフライ		豚肉 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん	しお ボークエキス	23.6	
	はるさめサラダ (たまねぎドレッシング)		(小麦 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら ショートニング	しょうゆ みりん		
トマトとたまごのスープ		豚肉 卵 乳	ぶたにく たまご	たまねぎ とうもろこし にんじん	たまねぎ トマト パセリ	でんぶん	しお こしょう コンソメスープ		
8 木	ごはん		乳	牛乳		こめ		698	島田市の地場産物を活用した献立です。お茶は、島田市初倉でとれたものです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ちくわのお茶あげ		小麦 卵	ちくわ たまご	お茶	こむぎこ でんぶん あぶら	みりん しょうゆ	24.9	
	ひじきのいために		小麦 乳	とりにく ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	わふうだし		
しまだじる		いわし さば 豚肉	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ だいこん しいたけ	たまねぎ だいこん しいたけ	さといも	にぼし さばうすけずり		
みかん			みかん						
9 金	せわりロールパン		小麦 乳			せわりロールパン		688	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てください。
	牛乳		乳	牛乳					
	フランクフルト		豚肉	ぶたにく		さとう	しお こしょう トマトケチャップ	30.0	
	焼きそば		豚肉 乳 小麦 りんご	ぶたにく いか	にんじん キャベツ もやし たまねぎ	ちゅうかめん あぶら	やしきそばソース		
やさしいカレースープに		豚肉 小麦 乳 りんご	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	じゃがいも	カレーしお こしょう カレールウ			
12 月	ごはん		乳	牛乳		こめ		647	黒はんぺんや、ちくわなど焼津市の地場産物を使用したおでんです。
	牛乳		乳	牛乳					
	やいづおでん(おでんこ)		さば いわし 小麦 卵 (さば いわし)	ちくわ さつまあげ こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ	29.2	
	ごまあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	さとう しろごま	しょうゆ		
ミニトマト				ミニトマト					
なっとう		たれ(小麦 貝類)	なっとう						
13 火	ごはん		乳	牛乳		こめ		643	かきあげには、鉄分が多くふくまれるあさりが使われています。
	牛乳		乳	牛乳					
	あさりのかきあげ		貝類 小麦 乳	あさり 牛乳	ごぼう たまねぎ にんじん みつば	こむぎこ でんぶん あぶら	みりん しょうゆ	21.5	
	ぶたにくとだいこんのうまに		豚肉 乳 小麦	ぶたにく	だいこん 白ねぎ さやいんげん	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ さけ あぶら		
かきたまじる		卵 さば いわし	たまご むしかまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお			
14 水	ソフトめん		小麦			ソフトめん		727	コールスローサラダのコールスローとは、細く切ったキャベツという意味があります。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚肉 小麦 乳 貝類	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ デミグラスソース	26.5	
	フィッシュナゲット		いわし 豚肉 小麦	たちうお あじ いわし ぶり	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	しお		
コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		(卵 りんご)	とりにく ぶたにく だいず	キャベツ とうもろこし きゅうり	キャベツ とうもろこし きゅうり	あぶら コーンフラワー	こしょう		

★下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

(乳・小麦・そば・卵・落花生・えび・かに・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・りんご・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・貝類・アーモンド・ナッツ類・いくら・山芋)

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🐠』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★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。

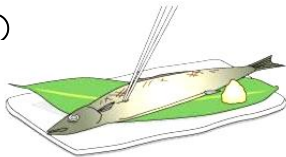
★『🍲』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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 木	ごはん					こめ		661	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	くろはんべんフライ	🍷	小麦 さば 卵	くろはんべん たまご			こむぎこ でんぷん あぶら パンこ			
	おひたし		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし		しょうゆ みりん			
16 金	キムチなべ		豚肉 小麦 さば 乳 りんご えび いわし	ぶたにく とろろ	にら はくさい 白ねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごまあぶら	キムチのもと わふうだしのもと チキンブイヨン しょうゆ しお	24.3		
	りんご		りんご	りんご						
	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン				
19 月	ごはん(うめふりかけ)		(小麦)			こめ (うめふりかけ)		617	今月の末には「冬至」があります。冬至には南瓜を使った料理を食べる習慣があります。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ごもくあつやきたまご		卵 小麦	たまご	なばな にんじん しいたけ とうもろこし グリンピース	でんぷん	しょうゆ しお 甘味料 発酵調味料			
	かぼちゃのそぼろあん		乳 小麦	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん	さけ わふうだしのもと しょうゆ			
20 火	なめこじる	🍷	さば いわし	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん はねぎ		にぼし かつおのもと	23.4		
	ごはん					こめ		748	れんこんには、食物繊維やビタミンCが多く含まれています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ポークカレー	🍲	小麦 乳 りんご 豚肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	アップルビューレ こしょう 中のラース カレーフレーク スープストック チャツネ			
プレーンオムレツ		卵	たまご		あぶら さとう でんぷん	チキンスープ す	23.8			
21 水	れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 (小麦・卵)		れんこん こまつな にんじん	さとう (ごまドレッシング)	しょうゆ みりん こしょう			
	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		649	旬の食材、かぶを使ったポトフです。かぶにはビタミンCがたくさん含まれています。	
	牛乳 (牛乳てんかぶつ)		乳	牛乳		(牛乳てんかぶつ コーヒー)				
	えびカツ	🍷	えび 小麦 卵 乳	えび たまご		さとう でんぷん パンこ あぶら こむぎこ	しお こうしんりょう			
ポイルやさい (タルタルソース)		(卵 小麦 豚肉)		キャベツ きゅうり にんじん	(タルタルソース)	しお こしょう				
26.9	かぶのポトフ		豚肉 乳	とりにく ウィナー	かぶ たまねぎ にんじん	じゃがいも	コンソメスープ しお こしょう 白ワイン			

旬のさんまを味わいましょう！

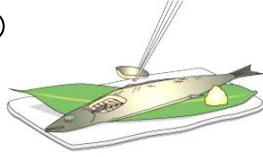
今月は、さんまの筒切りを塩焼きにした献立があります。
魚の骨を自分でとって食べることはできますか？
さんまがおいしい季節なので、是非ご家庭でも自分で骨をとって食べることを練習してみてください。
＜魚の食べ方＞

①



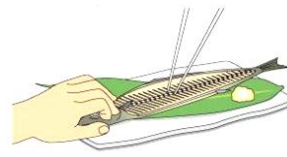
お箸の先をそろえて、魚の中央に切れ目をつけます。

②



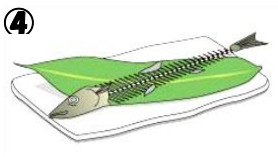
一口大に身を切り、骨より上の部分をはがして食べます。

③



骨の下にはしを入れてはさみ、骨をはずします。

④



身を一口大に切って食べます。小さい骨がまだ残っているので、はずして食べましょう。

作ってみよう

給食のレシピを紹介します！

れんこんサラダ

＜ 材料 4人分 ＞

- れんこん …100g
- 小松菜 … 80g
- 人参 … 50g
- マヨネーズ…適量
- 濃口しょうゆ …小さじ2
- 砂糖 …小さじ1と1/2
- みりん …小さじ1
- こしょう …少々

＜ 作り方 ＞

- 鍋にしょうゆ、砂糖、みりんを入れて火にかけ、れんこんをやわらかくなるまで煮てから、冷ましておく。
 - 小松菜は3センチ幅、人参は千切りをして、ゆでておく。
 - ①と②を和える。
 - こしょうとマヨネーズを加えて混ぜる。
- *好みてごまドレッシングで混ぜてもおいしく食べられます。



かぼちゃのそぼろあん

＜ 材料 4人分 ＞

- 鶏ひき肉 … 75g
- かぼちゃ …130g
- 玉ねぎ …80g
- 人参 …40g
- 砂糖 … 小さじ2
- 酒 …小さじ1
- 濃口しょうゆ …大さじ1/2
- 和風だしの素 …小さじ1/2
- かたくり粉 …小さじ1/2
- 水 …50ml

＜ 作り方 ＞

- 玉ねぎと人参は、みじん切りにしておく。
- かぼちゃは、2cm角に切る。
- 鍋を火にかけて、熱なったら油を入れて、鶏肉を炒める。
- 玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- 水、砂糖、だしの素、酒を加えて煮る。続いてしょうゆを加えて煮る。
- 片栗粉を水で溶いて入れて、とろみをつけたらできあがり。

12月22日は「冬至」です。冬至の日には、かぼちゃを食べる習慣があります。

