

平成23年 12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)	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			たん白質(g)
1 木	ご飯								661	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳		こめ				
	黒はんぺんフライ		小麦 さば 卵	くろはんぺん たまご		こむぎこ でんぷん あぶら				
	お浸し		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			
2 金	キムチ鍋		豚肉 小麦 さば 乳 りんご えび いわし	ぶたにく とうふ	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					
	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。
5 月	ソフトめん		乳	牛乳			トマトピューレ デミグラスソース みりん スープストック しょうゆ ペンヤメルソース トマトケチャップ クッキングソース 中のうソース		26.5	
	牛乳		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				
	ミートソース		いわし 豚肉 小麦	たちお あじ いわし ぶり とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう あぶら コーンフラワー	しお			
	フィッシュナゲット		小麦			こむぎこ でんぷん さとう あぶら コーンフラワー	しお			
6 火	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)		キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん	(コールスロードレッシング)	こしょう		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。
	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン				
	牛乳 (牛乳でんかぶつ)		乳	牛乳		(牛乳でんかぶつ 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			
7 水	ポイル野菜 (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 しょうゆ		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 しょうゆ 白ワイン			
	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
8 木	あさりのかき揚げ		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 でんぷん あぶら			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。
	豚肉と大根のうまに		豚肉 乳 小麦	ぶたにく	だいこん 白ねぎ さやいんげん しょうが	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ さけ あぶら わふうだしのもと		21.5	
	かきたま汁		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	でんぷん	かつおのもと しょうゆ しお			
	飯缶バターライス		乳	バター	たまねぎ	こめ	チキンブイヨン			
9 金	牛乳		乳	牛乳					703	バターライ スの上にハ ンバーグを のせて、ハ ヤシチュー をかけて食 べてください。
	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 でんぷん こむぎこ さとう	しお トマトペースト しょうゆ ポークエキス			
	野菜ソテー		乳		ほうれんそう ホールコーン	バター	しお しょうゆ			
	ハヤシチュー		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 たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ 中のうソース チャツネ スープストック		23.0	
10 水	背割りロールパン		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 しょうゆ トマトケチャップ 中のうソース あかワイン			
	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	やきそばソース		30.0	
11 木	野菜のカレースープに		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	カレーこしお しょうゆ カレール ウ スープストック チキンブイヨン			
	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	竹輪のお茶揚げ		小麦 卵	ちくわ たまご	おちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら				
12 月	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	みりん しょうゆ わふうだし		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。
	島田汁		いわし さば 豚肉	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう レタス はねぎ にんじん	さといも	にぼし さばうすけずり		24.9	
	みかん			みかん						
	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン				
13 火	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
14 水	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
15 木	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
16 金	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
17 土	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
18 日	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
19 月	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
20 火	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
21 水	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
22 木	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
23 金	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
24 土	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
25 日	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
26 月	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
27 火	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
28 水	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
29 木	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
30 金	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
31 土	ごはん					こめ				
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			
	さんまの塩焼き		さんま	さんま			しお			

★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。

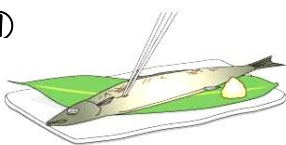
★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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	中華めん		小麦				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 なると	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし メンマ しめじ たまねぎ にんにく しょうが		チキンピヨ みそラーメンのもと			
	蒸し餃子		豚肉 卵 乳 小麦 貝類	とりにく ぶたにく たまご	キャベツ たら たまねぎ		しお さけ オイスターソース しょうゆ こうしんりょう			
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり		しろごま ゆかりこ	26.7		
16 金	ご飯						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 アップルピューレ こしょう 中のうソース カレーフレーク スープストック チャツネ			
	ブレンオムレツ		卵	たまご			あぶら さとう でんぶん			チキンスープ す
	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	23.8	
19 月	ミルクパン		小麦 乳				ミルクパン	739	クリスマス献 立です。楽し んで食べてく ださい。	
	牛乳		乳	牛乳						
	チキンのハーブあげ		小麦 乳 豚肉	とりにく チーズ	パセリ		こむぎこ パンこ あぶら こめ こうしんりょう しお			
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 乳 卵 りんご		パプリカ きゅうり にんじん キャベツ		(イタリアンドレッシング)			しお こしょう
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚肉 貝類	牛乳 なまクリーム	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ		バター さとう こむぎこ 水あめ チョコレート あぶら			ペシャメルソース しお こしょう こうりょう
	クリスマスケーキ		卵 小麦 乳	たまご にゆうせいひん			さとう こむぎこ 水あめ チョコレート あぶら	しお カラメルソース こうりょう	25.2	
20 火	ご飯(梅ふりかけ)		(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						
	五目厚焼き玉子		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		でんぶん			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 でんぶん			さけ わふうだしのもと しょうゆ
	なめこ汁		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	
21 水	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						
	鮭のムニエル		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 中のうソース トマトケチャップ
	白菜のクリーム		乳 小麦	とりにく 牛乳	にんじん はくさい たまねぎ		あぶら	ペシャメルソース しお こしょう スープストック	29.1	

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



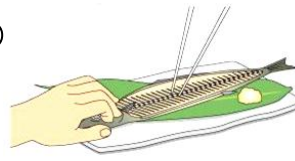
お箸の先をそろえて、魚の中央に切れ目をつけます。

②



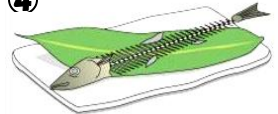
一口大に身を切り、骨より上の部分をはがして食べます。

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
- 濃口しょうゆ …小さじ2
- 小松菜 … 80g
- 砂糖 … 小さじ1と1/2
- 人参 … 50g
- みりん … 小さじ1
- マヨネーズ…適量
- 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。
*好みで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
- 砂糖 … 小さじ2
- かぼちゃ …130g
- 酒 … 小さじ1
- 玉ねぎ …80g
- 濃口しょうゆ …大さじ1/2
- 人参 …40g
- 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、熱く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

