

平成23年 1月 学校給食献立表

南棟2 (中学校用)

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
7 金	ごはん					ごはん		826	フーヨーハイ はいろいろな 具が入った 卵焼きです。	
	牛乳		乳	牛乳						
	マーボー豆腐		小麦 かき 豚	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ ほしいたけ しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん ごまあぶら	しょうゆ 中華スープの素 酒 オイスターソース 豆板醤			
	フーヨーハイ		卵 小麦 りんご	たまご	たけのこ しいたけ にんじん	さとう でんぶん	りんご酢 塩			
11 火	春雨の炒め物		小麦 かき 豚	とりにく	にんじん さやいんげん しろねぎ しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース 塩 中華スープの素 しょうゆ	873	ユーリージー は、鶏肉の 唐揚げに中 華風のタレを かけたもので す。	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	八宝菜		小麦 かき 豚 卵	ぶたにく うずらのたまご いか	たまねぎ にんじん ほうさい メンマ ほしいたけ しょうが	でんぶん ごまあぶら さとう なたねあぶら	酒 しょうゆ 塩 胡椒 オイスターソース 中華スープ			
12 水	ユウリージー			こむぎ	とりにく	しろねぎ	でんぶん なたねあぶら さとう	酒 しょうゆ 一味唐辛子 しょうゆ 酢	859	リクエスト献 立です。
	大根の浅漬け いちご			こむぎ	こんぶ	だいこん きゅうり いちご	白ごま	34.5		
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
焼津おでん		小麦 卵 乳 さば いわし	とりにく さつまあげ こんぶ 黒はんぺん	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素				
13 木	ししゃもフライ			こむぎ	ししゃも		パン粉 小麦粉 なたね油	877	野菜タップリ のみそラーメ ンスープで す。	
	中華めん		小麦 卵			ちゅうかめん				
	牛乳		乳	牛乳						
	みそラーメンのつゆ		小麦 豚	ぶたにく なたね	にんじん ほうさい メンマ しめじ とうもろこし もやし にんにく しょうが		みそラーメンの素 チキンブイヨン			
14 金	肉まん		小麦 豚	ぶたにく	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが	小麦粉 さとう ラード パン粉 でんぶん ごま油	しょうゆ 塩 しょうゆ	892	リクエスト献 立です。	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ド(小麦 卵)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ドレッシング	みりん しょうゆ			
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
17 月	さばのみそに			さば	みそ	さとう でんぶん	発酵調味料	741	リクエスト献 立です。	
	大豆とひじきの煮物		乳 小麦	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう なたねあぶら	しょうゆ わふうだしの素			
	かきたま汁		さば いわし こむぎ	たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ ほうねぎ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと 塩			
	ぼんかん				ぼんかん					
18 火	レーズンパン			こむぎ 乳	レーズン	パン		810	レバーは血 液をつくるも とになる、鉄 分を多く含ん でいます。	
	牛乳		乳	牛乳						
	牛乳てんかぶつ					さとう	インスタントコーヒー			
	ポテトグラタン		豚 小麦 乳	牛乳 チーズ ベーコン 生クリーム	たまねぎ パセリ	じゃがいも 小麦粉 バター マーガリン 植物油	塩 チキンブイヨン			
19 水	ミネストローネ		豚 乳 小麦	ベーコン 大豆 鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく パセリ	水餃子 小麦粉 澱粉 植物油	コンソメスープ 塩 しょうゆ	770	とんかつを卵 でとじたかつ 煮です。ご飯 と一緒に食 べましょう。	
	野菜のソテー				ほうれん草 人参 とうもろこし もやし	なたねあぶら	塩 しょうゆ			
	グレープフルーツ				グレープフルーツ					
	ごはん					ごはん				
20 木	牛乳		乳	牛乳				877	メロンパンの 中には、緑色 の鮮やかな お茶が入って います。	
	若鶏とレバーの アーモンドあえ		アーモンド こむぎ	とりにく とりレバー		でん粉 なたね油 さとう アーモンド	赤ワイン 中農ソース トマトケチャップ			
	わかめスープ		小麦 豚	わかめ	きゃべつ にんじん 小松菜	しろごま	チキンブイヨン 中華スープの素 醤油 オイスターソース 塩 胡椒			
	ナムル		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	しろごま さとう ごま油	しょうゆ 塩 酢 一味唐辛子			
21 金	ごはん					ごはん		910	今日のカレー には、食物織 維たっぷりの きのこが入っ ています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	イカリングフライ			こむぎ	いか		小麦粉 パン粉 なたね油			
	きのこ牛肉の カレー		小麦 乳 りんご 豚	牛肉	たまねぎ にんじん セロリ しめじ えのきたけ エリンギ にんにく しょうが トマトかんづめ	じゃがいも なたね油	中農ソース カレーフレーク チャツネ しょうゆ スープストック			
21 金	きゃべつサラダ		小麦		きゃべつ 小松菜 とうもろこし	しろごま さとう なたね油	酢 しょうゆ	29.1		

★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・あさり・アーモンド・ナッツ類・いくら)

★『』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		
24月	みかんパン		小麦 乳		みかんパウダー	パン		738	ブロッコリーは今が旬で、おいしい栄養も豊富です。
	牛乳		乳		牛乳				
	鮭のムニエル	魚	こむぎ	さけ		こむぎこ パター	塩 こしょう		
	マカロニのクリーム煮		小麦 乳 豚 魚介パウダー	とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん	なたね油 じゃがいも	ペシャメルソース 塩 こしょう スープストック 白ワイン	37.4	
ブロッコリー (マヨネーズ)		マヨ(卵・りんご)マ ヨ小袋(卵・小麦)		ブロッコリー		マヨネーズ			
25火	ごはん		乳			ごはん		792	まぐろのハラモは静岡県内の港で水揚げされたものです。
	牛乳		乳		牛乳				
	まぐろはらもの照り焼き	魚	こむぎ	きはだまぐろ		さとう みずあめ	しょうゆ みりん風調味料		
	豚汁	豚	いわし さば 豚	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん はねぎ	じゃがいも	だし用にぼし さばうす削り	33.4	
れんごんの金平		こむぎ 豚	ぶたにく	れんごん にんじん こんにやく さやいんげん	さとう しろごま ごまあぶら	みりん しょうゆ スープストック			
26水	ごはん		乳			ごはん		744	とうみょうは、焼津で生産されたものです。
	牛乳		乳		牛乳				
	わかめしらすふりかけ	魚	鯖 小麦 乳	わかめ しらす あおのり		しろごま さとう	しお かつお・昆布だし 醤油		
	筑前煮	魚	小麦 卵 乳	とりにく ちくわ	たけのこ こんにやく ごぼう にんじ ん ほししいたけ さやいんげん	さとう なたね油	しょうゆ みりん わふうだし	30.1	
茶わん蒸し		卵 えび 魚介エキス	たまご とりにく えび	しいたけ	みずあめ	しょうゆ 塩 昆布エキス			
とうみょう入りおひたし		こむぎ	かつおぶし	きやべつ にんじん とうみょう	しろごま	しょうゆ みりん			
りんご		りんご		りんご					
27木	うどん	穀	うどん			うどん		891	今日のてんぷらは、青のりを入れた磯辺揚げです。
	牛乳		乳		牛乳				
	カレー南蛮		卵 小麦 乳 りんご 豚	とりにく うずらの卵	たまねぎ にんじん 白ねぎ 小松菜 しょうが にんにく	なたね油	カレーフレーク 中農ソース 醤油 わふうだしの素 チキソイオン		
	ちくわの磯辺揚げ	魚	こむぎ 卵	ちくわ たまご 青のり粉		こむぎこ でん粉 なたね油		37.3	
コーンサラダ (わふうクリームドレッシング)		ドレッシング (小麦 卵)		きやべつ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	塩 こしょう			
28金	飯缶なまり節ごはん	魚	こむぎ	なまりぶし	しょうが	ごはん	しょうゆ 塩 酒	902	かき揚の中のかき揚げは、由比で水揚げされたものです。
	牛乳		乳		牛乳				
	白玉雑煮	魚	さば いわし こむぎ	とりにく なた	にんじん ほししいたけ はくさい	さといも しらたまだんご	しょうゆ かつおの素 さばうす削り		
	桜えびのかき揚げ	魚	えび 小麦 乳 卵	桜えび 牛乳 たまご	ごぼう たまねぎ 葉ねぎ	こむぎこ でん粉 なたね油	塩	33.9	
ピーナッツあえ		小麦 ピーナッツ		ほうれんそう もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ			
31月	バーガーパン		小麦 乳			パン		814	やさいをツナマヨネーズであえて、パンにはさましましょう。
	牛乳		乳		牛乳				
	ツナマヨネーズ	魚	卵	まぐろ	たまねぎ	ドレッシング 大豆油	塩		
	かぶのポトフ		乳 ぶた	とりにく ウインナー	かぶの根 かぶの葉 たまねぎ にんじん はくさい		コンソメスープ 塩 こしょう 白ワイン	34.7	
ハムチーズフライ		ぶた 乳 小麦	ソーセージ チーズ	たまねぎ	パン粉 小麦粉 ショートニング	塩			
ポイル野菜				きやべつ にんじん きゅうり	しろごま	こしょう			

つくってみませんか

かぶのポトフ

[4人分]

《作り方》

- | | | |
|---------|--------|--|
| 鶏肉 | 130g | ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。 |
| かぶ | 200g | ②かぶはくし型、他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。 |
| かぶの葉 | 50g | |
| たまねぎ | 100g | ③ウインナーは2cm位に切って、熱湯をかけたおく。 |
| にんじん | 70g | |
| 白菜 | 100g | ④鍋に水を入れ、鶏肉を入れてアクを取りながら煮て、にんじん・玉ねぎを入れて煮る。 |
| ウインナー | 80g | |
| コンソメ | 小さじ1 | ⑤かぶ・白菜・ウインナーを入れ、アクをといたら調味料を加えて煮込む。 |
| しお・こしょう | 少々 | |
| 白ワイン | 小さじ0.5 | ⑥味の調整をして、最後にかぶの葉を加えて仕上げる。 |
| 水 | 400cc | |

食べ物で
体のしんから
温まろう

寒い時は、服を着こむよりも、食事をして体の中から温めるのが一番です。

おすすめは

具たくさんで、栄養豊富な「鍋料理」
「煮こみ料理」です。あつあつの鍋料理は栄養のバランスもよく、寒い季節におすすめです。肉類や魚介類をはじめ、野菜も多く取ることが出来ます。おでんや今月紹介したポトフなどの煮こみ料理も栄養豊富で体が温まります。地元の特産物や旬の材料をいかした、あつあつの鍋料理や煮こみ料理を食べて寒さを吹き飛ばしましょう。