

平成23年 2月 学校給食献立表

北棟3

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 火	はんかんチャーハン 牛乳	🍷	小麦 乳 卵 豚	焼豚 なた	にんじん 玉ねぎ えだまめ	ごはん ごま油	チキンコンソメ しょうゆ	725 29.9	チャーハンに かに玉をの せ、その上か らあんをかけて 食べましょ う。
	かにたま	🍷	小麦 卵 かに	卵 かに	しいたけ にんじん たけのこ 長ねぎ	でん粉 植物油 脂 さとう	酢 しょうゆ チキンスープ		
	おひたし	🍷	小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草 にんじん	白ごま	しょうゆ みりん		
	あんかけチャーハンのぐ		小麦 牡蠣 豚	豚肉	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 メンマ しいたけ しょうが	さとう でん粉 なたね油 ごま油	酒 しょうゆ オイスターソース 中華スープの素 塩 しょうゆ		
2 水	チョコチップパン 牛乳		小麦 乳			チョコチップパン		690 21.1	
	メンチカツ		小麦 乳 豚 りんご	とり肉 豚肉	きゃべつ 玉ねぎ	でん粉 パン粉 豚脂 さとう なたね油	コンソメ 中濃ソース 香辛料 塩 しょうゆ 植物油		
	コーンサラダ (サウザンドドレッシング)		小麦 卵		きゃべつ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	塩 しょうゆ カレーフレーク カレー粉 しょうゆ 塩 スープストック チキンブイヨン		
	カレースープ		小麦 乳 豚 りんご	豚肉	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも なたね油			
3 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		637 25.9	「節分献立」 年齢の数だ け豆を食べる と健康でいら れるそうで す。
	いわしのうめに ひじきのいために	🍷	小麦 いわし	いわし	梅肉	さとう でん粉	みりん しょうゆ 香辛料		
	のっぺいじる	🍷	小麦 さば いわし	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん こんにやく 白ねぎ	さとう なたね油	みりん しょうゆ かつおの素 さばうす削り しょうゆ 酒 塩		
	ふくまめ		小麦 落花生	大豆		アーモンド ビーナッツ さとう 小麦粉 でん粉 植物油	塩		
4 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		648 26.4	リクエスト献 立です。
	わかどりのからあげ		小麦	とり肉	しょうが	でん粉 なたね油	しょうゆ		
	もやしとほうれんそうのいためもの		小麦 牡蠣 豚	ベーコン	ほうれん草 もやし	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩		
	みそしる いちご	🍷	さば いわし	豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ だいこん いちご		さばうす削り だし用煮干し		
7 月	ミルクパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ミルクパン		652 22.9	
	ロールキャベツ		小麦 乳	とり肉	きゃべつ 玉ねぎ かんぴょう	パン粉 でん粉 さとう	塩 しょうゆ コンソメ		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	白ごま さとう ドレッシング	みりん しょうゆ 赤ワイン トマトビュール チキンブイヨン トマトケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 塩 しょうゆ スープストック		
	ハヤシビーンズ		小麦 乳 豚	豚肉 大豆	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく	じゃがいも なたね油			
8 火	むぎごはん 牛乳		乳	牛乳		麦 ごはん		732 26.9	
	ポークカレー	🍷	小麦 乳 豚 りんご	豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく しょうが	じゃがいも なたね油	しょうゆ 中濃ソース チョップン カレー ルウ スープストック アップルビュール		
	にたまご		小麦 卵 魚介類	卵		さとう	昆布エキス 魚介エキス 塩 発酵調味料		
	ごぼうサラダ (ハンパンドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 豚 ゼラチン)		ごぼう きゅうり にんじん 枝豆	ドレッシング さとう	みりん しょうゆ		
9 水	ちゅうかめん 牛乳		小麦 乳	牛乳		中華めん		666 27.8	ピリッと辛い キムチを使っ たらーメンで す。お味はど うですか？
	キムチラーメンのつゆ	🍷	小麦 えび さば りんご 魚介類 豚	豚肉 なた	にんじん 白菜キムチ 白菜 にんにく にら もやし 白ねぎ しょうが メンマ とうもろこし		キムチの素 チキンブイヨン みそラーメンの素		
	ちくわのなんぶあげ	🍷	小麦 卵	竹輪 卵		小麦粉 でん粉 なたね油 白ごま 黒ごま			
	フルーツサラダ		りんご		みかん缶 パイン缶 りんご				
10 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		616 23.3	
	にくだんごのチリソースあえ		小麦 りんご 牡蠣 魚醤 豚	豚肉 とり肉	玉ねぎ 白ねぎ にんにく しょうが	パン粉 でん粉 さとう ごま油	塩 香辛料 トマトケチャップ チリソース		
	ナムル		小麦		ほうれん草 もやし にんじん	黒ごま ごま油	しょうゆ		
	にらたまスープ		小麦 卵 豚	とり肉 卵	にら にんじん 玉ねぎ	でん粉	塩 しょうゆ 中華スープの素 しょうゆ		
14 月	バーガーパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		バーガーパン		658 27.5	パンにハン バーグやサ ラダをはさん でハンバー ガーにしてみ ましよう。
	ハンバーグ		小麦 豚	豚肉 とり肉	玉ねぎ	さとう パン粉 豚脂 でん粉	トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 塩 しょう ゆ 赤ワイン チキンブイヨン		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵 りん ご マヨ(小麦 卵))		きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 しょうゆ		
	はくさいのクリームに		小麦 乳 豚 魚介パウダー	とり肉 牛乳	にんじん 白菜 玉ねぎ	なたね油	ペンヤメルソース しょうゆ 塩 スープストック		
15 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		ごはん		667 18.7	日本の味を 訪ねて「徳島 県」おでんが は、凍り豆腐 と金時豆を 使った煮物で す。
	なのはなコロッケ		小麦 乳 卵 豚	生クリーム ベーコン 卵 チーズ	菜の花	スパゲティー 小麦粉 パン粉 なたね油 水あめ でん粉	塩		
	おでん		小麦 乳	凍り豆腐	れんこん にんじん こんにやく だいこん	金時豆 さとう	しょうゆ 和風だしの素		
	わかめスープ すだちゼリー		小麦 乳 豚	とり肉 わかめ 寒天	にんじん きゃべつ すだち果汁	塩 しょうゆ コンソメスープ 水あめ さとう	酸味料 香料		

★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		
16 水	スタミナパン		小麦 乳 卵					648	リクエスト献立です。
	牛乳		乳						
	プレーンオムレツ		卵	卵		でん粉 さとう 植物油	チキンスープ 酢		
	コールスローサラダ (コールスロードレッシング)		ドレ(小麦 卵)	きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	ドレッシング	こしょう			
クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 あさり 魚介パウダー 豚	ベーコン 牛乳 生クリーム あさり	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	なたね油	ペシャメルソース こしょう コンソメスープ 白ワイン 塩	26.2		
17 木	ごはん					ごはん		627	焼肉ときゃべつをごはんの上にのせて焼肉丼にしましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	やきにくどん やきにく		小麦 牡蠣 りんご 豚	豚肉	玉ねぎ たら しょうが にんにく	ごま油 さとう 白ごま	オイスターソース トウバンジャン アップルビューレ しょうゆ		
	きゃべつ			きゃべつ		塩			
	ちゅうかめんスープ		小麦 卵 牡蠣 豚	うずら卵 わかめ	にんじん きゃべつ とうもろこし 白ねぎ メンマ	春雨 でん粉	オイスターソース こしょう 酒 塩 中華スープの素 チキンブイヨン		
ネーブル				ネーブル					
18 金	くろまいごはん					黒米ごはん		716	地場産物を使った献立「さば」小川港で水揚げされたさばを使っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのやさいあんかけ	🐟	小麦 豚 さば	さば	しいたけ たけのこ 玉ねぎ もやし	でん粉 なたね油 さとう	中華スープの素 しょうゆ 酢		
	れんこんのきんぴら		小麦 豚	豚肉	れんこん にんじん こんにやく	さとう 白ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック		
みそけんちんじる	🍲	さば いわし	とり肉 みそ	だいこん ごぼう 白ねぎ にんじん	さとも 白ごま	だし用煮干し さばうす削り			
21 月	そぼろパン		小麦 乳 卵			そぼろパン		698	
	牛乳		乳	牛乳					
	かつおチーズフライ	🐟	小麦 乳	かつお チーズ		小麦粉 パン粉 なたね油	塩 こしょう		
	やさいソテー		乳 豚		ほうれん草 にんじん とうもろこし もやし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
じゃがいものポトフ		小麦 乳 豚	ベーコン とり肉 豚肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも 水あめ パン粉 でん粉 植物油	コンソメスープ 塩 こしょう トマケチャップ 香辛料			
22 火	ごはん					ごはん		642	日本の味を訪ねて「石川県」ぶりは冬が旬の魚です。治部煮には豆ふが入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶりのみりんじょうゆづけやき	🐟	小麦	ぶり		さとう	みりん 酒 しょうゆ		
	ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
じぶに		小麦 乳	とり肉	しいたけ たけのこ ほうれん草 にんじん	でん粉 豆ふ さとう	しょうゆ みりん 和風だし の素			
23 水	ソフトめん		小麦			ソフトめん		663	ミートソースの中には焼津でとれたトマトが入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	トマト入りミートソース	🍅	小麦 乳 卵 豚 魚介パウダー	豚肉 みそ チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー にんにく トマト	なたね油	トマケチャップ スープストック デミグラスソース ペシャメルソース クッキングソース こしょう		
	フライドポテト					じゃがいも パーム油 なたね油	塩		
コーンときゅうりのすのもの		小麦	わかめ	とうもろこし しょうが きゅうり	さとう	塩 しょうゆ 酢			
24 木	ごはん					ごはん		667	トックは韓国のおもちです。今日の肉じゃがには、コチュジャンが入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	しらすしゅうまい	🐟	小麦 えび かに 豚 あわび 牡蠣 いくら さば いわし	すけそうだら しらす	玉ねぎ	小麦粉 豚脂 でん粉 さとう	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース		
	かんこくふうにくじゃが	🐟	小麦 卵 豚	豚肉 ちくわ	にんじん 玉ねぎ 白ねぎ にんにく	じゃがいも 白ごま さとう ごま油	しょうゆ 酒 コチュジャン		
トックいりぞうに	🍲	小麦 卵 豚 さば いわし	とり肉 卵	にんじん チンゲン菜 しいたけ しょうが 白ねぎ	トック 白ごま	中華スープの素 かつおの素 チキンブイヨン			
25 金	ごはん					ごはん		641	地場産物を使った献立「黒はんぺん」黒はんぺんフライは、給食でも人気のあるメニューです。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	🐟	小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 なたね油			
	いんげんとはるさめのもの		小麦 牡蠣 豚	とり肉	にんじん さやいんげん 白ねぎ にんにく しょうが	春雨 さとう ごま油	しょうゆ オイスターソース 中華スープの素 酒		
かまぼこいりすましじる	🍲	小麦 さば いわし	わかめ 豆腐 かまぼこ	ほうれん草 えのきたけ	でん粉	かつおの素 しょうゆ みりん 塩			
28 月	せわりパン		小麦 乳			背割りパン		638	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	豚肉		さとう	塩 こしょう 香辛料 赤ワイン トマケチャップ 中濃ソース		
	やしきそば		小麦 乳 豚 りんご 卵	豚肉	にんじん きゃべつ 玉ねぎ もやし	中華めん なたね油	焼きそばソース		
コーンスープ		乳 卵 豚	卵 ベーコン	玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ			

2月3日は節分

節分とは、文字通り「季節を分ける日」のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前日をさしますが、日本では特に立春の前日を「節分」とし、1年の災いはらうために様々な行事をします。

節分といえば、「豆まき」をしますが、まく豆は大豆です。大豆は「畑の肉」といわれるほど、栄養のある食べ物です。たんぱく質が多く、また、カルシウムも含まれています。

今月の給食では、大豆をはじめ、豆腐、油揚げ、凍り豆腐、みそなど大豆から作られた製品も多く使っています。大豆はとても体にいい食べ物なので、ぜひ心がけてとるようにしましょう。

