

平成23年 2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		
1 火	麦ごはん					麦 ごはん		920	
	牛乳		乳	牛乳					
	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	こしょう 中濃ソース チャツネ カレー ルウ スープストック アップルピューレ		
	煮卵		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	31.8	
	ごぼうサラダ (パンパンジードレッシング)		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		
2 水	ごはん					ごはん		812	「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。
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしの梅煮	🐟	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		
	ひじきの炒め煮		小麦 豚	豚肉 ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう なたね油	みりん しょうゆ		
	のっぺい汁	🍷	小麦 さば いわし	とり肉 油揚げ	だいこん にんじん こんにゃく 白ねぎ	さといも でん粉	かつおの素 さばうす削り しょうゆ 酒 塩	31.6	
	福豆		小麦 落花生	大豆		アーモンド ピーナッツ さとう 小麦粉 でん粉 植物油脂	塩		
3 木	中華めん		小麦			中華めん		864	ピリッと辛い キムチを使った ラーメンです。 お味はどう ですか？
	牛乳		乳	牛乳	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				
	キムチラーメンのつゆ	🍷	小麦 えび さば りんご 魚介類 豚	豚肉 なたと			キムチの素 チキンブイヨン みそラーメンの素	35.4	
	竹輪の南部揚げ	🐟	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				
4 金	ごはん					ごはん		812	リクエスト献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏のから揚げ		小麦	とり肉	しょうが	でん粉 なたね油	しょうゆ	31.7	
	もやしとほうれん草の炒め物		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 こしょう 塩		
	みそ汁 いちご	🍷	さば いわし	豆腐 油揚げ わかめ みそ いちご	玉ねぎ だいこん	さばうす削り だし用煮干し			
7 月	背割りパン		小麦 乳			背割りパン		788	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	こしょう 香辛料 赤ワイン トマケチャップ 中濃ソース	32.3	
	焼きそば		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		
8 火	ごはん					ごはん		852	日本の味を 訪ねて「徳島 県」おでんぶ は、凍り豆腐 と金時豆を 使った煮物で す。
	牛乳		乳	牛乳					
	菜の花コロッケ		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	22.9	
	おでんぶ		小麦 乳	凍り豆腐	れんこん にんじん こんにゃく 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		小麦 乳 豚	とり肉 わかめ	にんじん きゃべつ		塩 しょうゆ コンソメスープ		
	すだちゼリー			寒天	すだち果汁	水あめ さとう	酸味料 香料		
9 水	飯缶チャーハン	🍷	小麦 乳 卵 豚	焼豚 なたと	にんじん 玉ねぎ えだまめ	ごはん ごま油	チキンコンソメ こしょう	867	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	かに玉	🐟	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	35.3	
	お浸し	🍷	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具		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 こしょう		
10 木	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		808	
	牛乳		乳	牛乳					
	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 トマトピューレ チキンブイヨン トマケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース 塩 こしょう スープストック	28.2	
	ハヤシルーズ		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			
14 月	ごはん					ごはん		789	焼肉ときゃべ つごはんの上 にのせて 焼肉丼にしま しょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	焼肉丼 焼肉		小麦 牡蠣 りんご 豚	豚肉	玉ねぎ にら 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 アップルピューレ しょうゆ	26.8	
	きゃべつ				きゃべつ		塩		
	中華スープ		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					
15 火	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		786	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 ましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	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	33.9	
	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 こしょう		
	白菜のクリーム煮		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	ベシヤメルソース こしょう 塩 スープストック		

★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)	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	ごはん					ごはん		795	
	牛乳		乳	牛乳					
	肉団子のチリソース和え		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		
17 木	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 こしょう 中華スープの素 しょうゆ	29.4	
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	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	トマトケチャップ スープストック デミグラスソース ベンジャメルソ ース クッキングソース こしょう	847	ミートソース の中には焼 津でとれた マトが入っ ています。
18 金	フライドポテト					じゃがいも パーム油 なたね油	塩	30.1	
	コーンときゅうりの酢の物		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		
	ごはん		乳					798	地場産物を 使った献立
	牛乳		乳	牛乳					
21 月	黒はんぺんフライ		小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 なたね油		27.6	「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。
	いんげんと春雨の煮物		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		
	かまぼこ入りすまし汁		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		
	スタミナパン		小麦 乳 卵					771	リクエスト献 立です。
22 火	牛乳		乳	牛乳				31.4	
	プレーンオムレツ		卵	卵		でん粉 さとう 植物油脂	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	ベンジャメルソース こしょう コンソメスープ ホワイト 塩		
23 水	黒米ごはん					黒米ごはん		894	地場産物を 使った献立
	牛乳		乳	牛乳					
	さばの野菜あんかけ		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	32.1	「さば」 小川港で水 揚げされたさ ばを使ってい ます。
	れんこんの金平		小麦 豚	豚肉	れんこん にんじん こんにゃく	さとう 白ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック		
24 木	みそけんちん汁		さば いわし	とり肉 みそ	だいこん ごぼう 白ねぎ にんじん	さといも 白ごま	だし用煮干し さばうす削り		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		861	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		
25 金	韓国風肉じゃが		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	28.3	
	トック入り雑煮		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		
	チョコチップパン		小麦 乳			チョコチップパン		831	
	牛乳		乳	牛乳					
28 月	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	25.2	
	コーンサラダ (サウザンドレッシング)		ドレ(小麦 卵)		きゃべつ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	塩 こしょう		
	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	カレーフレーク カレー粉 こしょう 塩 スープストック チキンブイヨン		
	ごはん		乳	牛乳		ごはん		798	日本の味を 訪ねて「石川 県」ふりは冬 が旬の魚で す。治部煮に は豆ふが 入っています。
28 月	牛乳		乳	牛乳				34.0	
	ぶりのみりんじょうゆ漬け焼き		小麦	ぶり		さとう	みりん 酒 しょうゆ		
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
	治部煮		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		
28 月	そぼろパン		小麦 乳 卵			そぼろパン		831	
	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		
	野菜ソテー		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	33.6	
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 じゃがいも	じゃがいも 水あめ パン粉 でん粉 植物油脂	コンソメスープ 塩 こしょう トマトケチャップ 香辛料			

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。大豆はととても体によい食べ物なので、ぜひ心がけてとるようにしましょう。

