

平成23年 3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) 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			
1 火	ごはん(やきのり)			(のり)		ごはん		691	日本の味を 訪ねて〜「佐 賀県」への献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	からつさんあじのフライ	🐟	小麦 卵	あじ 卵白		パン粉 小麦粉 植物油 でん粉	発酵調味料 塩 香辛料			
	にごみ		小麦 乳	とり肉 小豆 こんぶ	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん しいたけ	油 さとう	酒 みりん しょうゆ 和風だしの素			
2 水	うったちじる	🐷	さば いわし 豚	ぶた肉	玉ねぎ ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	白玉だんご さといも 油	塩 酒 かつおの素 しょうゆ さばうすけずり	23.3		
	ソフトめん	🍷	小麦			ソフトめん				
	牛乳		乳	牛乳						
	ミートソース		小麦 乳 豚 魚介パウダー	ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレ トマトケチャップ 塩 スープストック デミグラスソース みりん ベンガルソース こしょう ちゅうのうソース			727
チーズボール		小麦 乳 卵	卵 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト		小麦粉 植物油 脂 さとう マーガリン 水あめ でん粉	塩 ベーキングパウダー 香料	24.7			
ポイルやさい (わふうクリームドレッシング)		ド(小麦 卵)		きゃべつ きゅうり にんじん	(ドレッシング)	こしょう				
3 木	ごはん(あわせず)					ごはん	(あわせず)	633	桃の節句の 献立です。ご はんに合せ 酢をかけ、五 目寿司の具 をのせて、混 ぜてから食 べましょう。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ごもくずしのぐ		小麦 乳	油あげ	にんじん れんこん たけのこ しいたけ さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素			
	さけのしおやき	🐟		さけ			海洋深層水の塩			
	すましじる	🐷	小麦 さば いわし	わかめ とうふ 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			27.9
4 金	ひなあられ		小麦			もち米 さとう でん粉	しょうゆ 発酵調味料	665	今日の白身 魚はホキとい う魚です。	
	やまがたしよパン(メイプルジャム)		小麦 乳			食パン	(メイプルジャム)			
	牛乳		乳	牛乳						
	しろみぎかなの トマトソースかけ	🐟		ホキ	トマトかんづめ 玉ねぎ	さとう でん粉	トマトケチャップ ちゅうのうソース 赤ワイン こしょう			
7 月	きのこスパゲティ		小麦 乳 豚 牡蠣	ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん えのきたけ しめじ	油 スパゲティ	塩 コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう	31.6		
	ポトフ		小麦 豚	ぶた肉 ウインナー	大根 玉ねぎ にんじん セロリ さやいんげん		スープストック しょうゆ 塩 こしょう			
	ごはん					ごはん		696	学校給食で 人気の「揚げ おでん」の献 立です。	
牛乳		乳	牛乳							
なつとう		小麦 ほたてエキス	なつとう				なつとうのタレ			
8 火	そくせきづけ		小麦		きゃべつ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま		706	ピラフの上に 卵焼きをの せて、その上 からハヤシシ チューをかけ て食べましょ う♪	
	あげおでん	🐟	小麦 乳 卵 さば 豚	黒はんぺん ちくわ ぶた肉 こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でん粉 油 さとう	しょうゆ 和風だしの素 みりん			24.0
	いよかん									
	はんかんピラフ	🍷	乳 豚 りんご	とり肉	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム とうもろこし	マーガリン さとう ハター ごはん	塩 醸造酢 チキソム 香辛料 パプリカ色素			
	牛乳		乳	牛乳						
9 水	ハヤシチュー		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油	ハヤシルウ しょうゆ チャツネ スープストック ちゅうのうソース	24.7		
	オムライス用たまごやき		卵	卵		植物油 脂 でん粉	塩			
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)		小麦 乳 ド(小麦 卵)		たけのこ ほうれん草	さとう (ドレッシング)	しょうゆ 和風だしの素 塩 こしょう			
	せわりパン		小麦 乳			パン				
10 木	牛乳(牛乳ようてんかぶつ)		乳	牛乳			(牛乳用てんかぶつ)	691	背割りパンに スティックハ ンバーグをは さんで食べま しょう。	
	スティックハンバーグ		小麦 乳 豚 りんご	とり肉 ぶた肉 牛肉	玉ねぎ	さとう パン粉 豚脂 でん粉	トマトケチャップ デミグラスソース 塩 ちゅうのうソース 赤ワイン りんごピューレ しょうゆ 香辛料			
	フルーツサラダ		もも		甘夏みかん 缶づめ バイン缶づめ おうとう缶づめ					
	クラムチャウダー	🐟	小麦 乳 豚 あさり 魚介パウダー	ベーコン あさり 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム えだまめ	油	ベンガルソース 塩 こしょう コンソメスープ 白ワイン			
11 金	ナン		小麦 乳			ナン		630	黒石小学 校、八木夕 夏さんのリク エスト献立で す。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ドライカレー		小麦 豚 りんご	ぶた肉	玉ねぎ にんじん えだまめ レーズン にんにく しょうが	小麦粉 油	アップルピューレ ちゅうのうソース トマトケチャップ スープストック チャツネ カレー しょうゆ 塩			
	かいそうサラダ(あおじもドレッシング)		ド(小麦 豚 りんご)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま	(ドレッシング)			
	きゃべつとくだんごのスープ		小麦 卵 豚	とり肉 ぶた肉 うずら卵	玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ	パン粉 でん粉 植物油 脂 水あめ	チキンイオン 塩 こしょう しょうゆ 中華スープの素			24.3
14 月	いちごタルト		小麦 卵 乳	卵 加糖練乳 生クリーム	いちご	小麦粉 マーガリン さとう	塩 いちごシロップ 酸味料 香料	612	焼津の地場 産物、竹輪を 使った「竹輪 の甘辛煮」で す。	
	ごはん					ごはん				
	牛乳		乳	牛乳						
	ちくわのあまからに	🐟	小麦 卵 乳	ちくわ		さとう ごま でん粉	みりん しょうゆ 和風だしの素 酒			
14 月	だいこんのあさづけ		小麦	こんぶ	大根 きゅうり			22.7		
	マーボーはるさめ		小麦 豚 牡蠣	ぶた肉	はくさい にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ チンゲン菜 しょうが	はるさめ でん粉 油	こしょう しょうゆ 塩 中華スープの素 オイスターソース			
	せきはん(ごましお)			小豆		ごはん (ごま)	(塩)	728	卒業・進級祝 い献立です。 鯛の型をした めずらしいオ ムレツが出ま す。	
	牛乳		乳	牛乳						
	たいがたオムレツ		卵 りんご(食酢)	卵		水あめ でん粉 さとう 植物油	食酢 チキンスープ 塩 酵母エキス 酸味料			
なのはなあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	さとう ごま	しょうゆ				
とんじる	🐷	豚 いわし さば	ぶた肉 油あげ みそ	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ	さといも 米粉 植物油 さとう	にぼし さばうすけずり 塩 シロップ 香料 酸味料	25.5			
デザート		卵 乳 ほうろく 桃 豚	卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	もも	でん粉 豚セラチン ハター	いちごピューレ レモン果汁				


○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)

○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、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『🍷』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) <small>たん白質(g)</small>	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 火	むぎごはん	🍷				むぎごはん		772	和田小学校、石川奈南さんのリクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	はるカレー		小麦 豚 豚 りんご	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ グリーンアスパラ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	アップルビューラー こしょう ちゅうのうソース カレーフレーク スープストック チャツネ			
	はるまき		小麦 豚 貝類	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ しょうが	植物油 はるさめ 小麦粉 豚脂 でん粉 さとう 米粉 ショートニング	しょうゆ アイソ 発酵調味料 ほたてエキス 香辛料 塩			20.9
ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉				
16 水	アップルパン		小麦 乳 りんご		リンゴ	パン		714	※ わかさぎフリッターの「沖あみ・青のり」は、【えびかに】が混ざっている漁法で採取しています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	わかさぎフリッター	🐟	小麦 卵 ※(えび かに)	わかさぎ 沖あみ 青のり 卵白			小麦粉 でん粉 さとう 米粉 大豆油			しょうゆ 塩 ベーキングパウダー
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		マ(卵 りんご) 小袋(小麦 卵)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ (マヨネーズ)	塩 こしょう			22.0
コーンポタージュ		小麦 乳 豚 魚介パウダー	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん 玉ねぎ バセリ	バター	ベジマルソース スープストック 塩 こしょう				
17 木	ごはん					ごはん		699		
	牛乳		乳	牛乳						
	わかとりとレバーのちゅうかあえ		小麦	とり肉 とりレバー	玉ねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢			
	ナムル		小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 塩			27.5
つみれじる	🐟	さば いわし	いわし たら みそ	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でん粉 さとう	塩 かつおの素 さばうすけずり				

ひなまつり



3月3日は桃の節句「ひなまつり」です。女の子のいるうちでは、ひな人形をかざり、桃の花やひなあられ、ひしもち、白酒などをそなえます。ちなみに・・・

ひしもちの緑は若草、白は雪、ピンクは桃の花で、早春のけしきを表しています。

給食では、ひなあられが付きますよ。

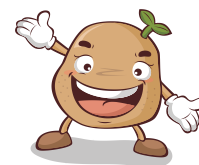


～今月のレシピ～ 『揚げおでん』

材料	分量(4人分)
じゃがいも	2個
片栗粉	適量
揚げ用油	適量
にんじん	1/4本
黒はんぺん	4～6枚
竹輪	1～2本
こんにやく	1/2枚
昆布	10cm位
豚こま切肉	80g
水	1～1.5カップ
調味料A	
しょうゆ	大さじ1
和風だし	小さじ1/2
みりん	大さじ1
調味料B	
味噌	50g
砂糖	大さじ2～3
水	小さじ1～2

☆ 作り方 ☆

- ① じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。軽く茹でて、冷ましておく。
- ② じゃがいもに片栗粉をまぶし、揚げていく。
- ③ にんじんは厚めのいちよう切りに切る。
- ④ 黒はんぺんは2～3つに切る。
- ⑤ 竹輪は1cm位の小口切りに切る。
- ⑥ こんにやくは一口大に切り、茹でた後、水分を切っておく。
- ⑦ 昆布は1.5cm角位に切り、水につけてもどしておく。
- ⑧ 鍋に、昆布(もどした水もいっしょに)、にんじん、豚肉、分量の水を入れて煮ていく、やわらかくになったら、こんにやく、Aの調味料を加えさらに煮る。
- ⑨ ⑧の鍋に黒はんぺん、竹輪を入れ、味がなじむまで煮る。
- ⑩ 小鍋にBの調味料(水は砂糖がしめる程度)を入れ、弱火にかけて、ツヤがでるまでよく練って、味噌ダレを作る。
※砂糖の量は好みで加減してください。焦げやすいので焦がさないように注意してください。
- ⑪ ⑨の鍋に揚げたじゃがいも、味噌ダレを入れ、軽く混ぜ合わせたら出来上がり。
※大根などの野菜や、他の練り製品、がんもどきなどを入れても美味しくできます。



卒業するみなさんへ



小学6年生、中学3年生のみなさん、いよいよ卒業の時がやってきました。みなさんの前には、素晴らしい可能性を秘めた未来があります。時には困難にぶつかることもあるでしょう。でも「ピンチはチャンス」と頭を切りかえて、前向きに進んでほしいと思います。いざと言う時、ものをいうのは「体力」と「気力」、そしてその基礎となるのは、毎日の正しい食生活です。中学生の時期は、一生で最も多くの栄養を必要とします。また、成長期の食習慣は、一生の健康をも左右する大切なものです。どうか、『食べること』を大切にしてください。そして、夢に向かって、輝く未来を切り開いていってください。

ご卒業、おめでとうございます！