

平成23年 4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		
11月	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン		850	かぼちゃは皮膚を丈夫にする栄養がたっぷりです。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ		乳 小麦		かぼちゃ たまねぎ	こむぎこ さとう マーガリン なたねあぶら			
	野菜ソテー		乳 豚	ぶたにく	こまつな にんじん もやし とうもろこし	なたねあぶら	しお こしょう コンソメ	21.6	
フルーツ白玉			おうとうかんづめ パインかんづめ りんごかんづめ レモンかじゅう	さとう しらたま団子	しろワイン				
12月	麦ごはん		乳	牛乳		むぎごはん		913	やわらかい春きやべつを使ったサラダです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		乳 りんご 豚 小麦	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	じゃがいも なたねあぶら	胡椒 中農ソース チャツネ スープストック カレーフレーク	30.3	
	チキンナゲット		小麦 卵 乳	とりにく		こむぎこ でんぶん パーム油	しお 香辛料		
春きやべつのサラダ		小麦		きやべつ こまつな とうもろこし	しろごま さとう なたねあぶら	しょうゆ 酢			
13日	ごはん					ごはん		814	ぶたどんの具は、ごはんと一緒に食べましょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	豚どんの具		豚 小麦 乳	ぶたにく かまぼこ	こんにやく にんじん たまねぎ しろねぎ ほししいたけ えだまめ	さとう	しょうゆ 酒 みりん わふうだしの素	29.9	
	五目厚焼き卵		卵 小麦 さば	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	さとう でんぶん	かつお昆布だし 塩 みりん しょうゆ		
ゆかりあえ				きやべつ きゅうり	しろごま	ゆかりこ			
14日	中華めん		小麦			ちゅうかめん		831	豊田中学校リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	塩ラーメンのつゆ		豚 小麦	ぶたにく なたね わかめ	きやべつ にんじん ちんげんさい しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンの素 酒 チキンブイヨン	30.8	
	春巻き		小麦 豚 貝類	とりにく	たけのこ たまねぎ ほししいたけ	しょくぶつゆし こむぎこ さとう ごまあぶら でん粉	オイスターソース しょうゆ しお こうしんりょう		
ナムル		小麦		こまつな にんじん もやし	くろごま ごまあぶら	しょうゆ			
15日	桜ごはん		小麦 さば			ごはん	しょうゆ 発酵調味料 しお	760	春を感じるいちごのデザートです。
	牛乳		乳	牛乳					
	えびフライ		えび 小麦	えび		パン粉 ライ麦粉 菜種油 コーンスターチ でんぶん	魚介エキス しお	25.1	
	かきたま汁		卵 小麦 さば	卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	でんぶん	かつおのもと しょうゆ しお		
おひたし		小麦	かつおぶし	こまつな にんじん もやし		しょうゆ みりん			
デザート				いちご レモンかじゅう	さとう	酸味料 香料			
18日	背割りパン		小麦 乳			せわりパン		786	せわりパンにフランクフルトをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	春野菜のクリーム煮		小麦 乳 豚 貝類	とりにく あさり 牛乳 なまクリーム	たまねぎ にんじん きやべつ マッシュルーム	じゃがいも なたねあぶら	ベシャメルソース こしょう スープストック しお	35.7	
	フランクフルト		豚 小麦	ぶたにく		さとう でんぶん	しお 酵母エキス 香辛料		
ひじきサラダ		小麦 乳	ひじき	たけのこ にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ			
19日	飯缶すめし		乳	牛乳		ごはん	調味酢	836	松崎町の地場産物として有名な桜の葉を使ったお寿司です。
	牛乳		乳	牛乳					
	桜葉入り混ぜ寿司の具		小麦 乳	いか あぶらあげ	れんこん にんじん ほししいたけ かんぴょう きぬさや たけのこ 桜ば	さとう	しょうゆ みりん わふうだし	34	
	鮭の塩焼き			さけ			しお		
みそ汁		いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	えのきたけ こまつな		だし用にぼし だし用さば			
20日	ごはん					ごはん		859	豊田中学校リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハヤシソース		小麦 乳 豚 りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも なたねあぶら	ハヤシルー 醤油 チャツネ スープストック 中農ソース	24.9	
	ツナオムレツ		卵	たまご まぐろ		でんぶん さとう しょくぶつゆ	酢		
そくせき漬け		小麦		きやべつ きゅうり だいこん しょうが	しろごま				
りんごゼリー		りんご		りんご	さとう				
21日	バーガーパン		乳 小麦			バーガーパン		766	パンにハンバーグとチーズをはさんで食べてください。
	牛乳		乳	牛乳					
	スライスチーズ		乳	チーズ				32.1	
	ハンバーグ		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	豚脂 パン粉 でんぶん さとう	トマトケチャップ デミソース 中農ソース 赤ワイン 醤油		
ベーコンとチンゲン菜のスープ		豚 小麦	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし ちんげんさい	でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープの素 チキンブイヨン しお こしょう			
マカロニサラダ		小麦 (マヨ・卵 りんご)		きやべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	しお こしょう			
22日	ごはん					ごはん		769	ぎょうざは焼いたり蒸したりスープに入れたり、いろいろな調理法があります。
	牛乳		乳	牛乳					
	水ぎょうざスープ		小麦 豚	ぶたにく	たまねぎ にんじん メンマ きやべつ はくさい しろネギ しょうが	こむぎこ ごま油 ぶた脂 しょうが	チキンブイヨン しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	31.5	
	いかのチリソースあえ		小麦 りんご	いか	しろネギ えだまめ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
華風あえ		小麦		こまつな にんじん もやし	マロニー しろごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 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・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。

平成23年 4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
25 月	ソフトフランスパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ソフトフランスパン	797	豊田小学校 リクエスト献 立です。	
	メンチカツ		豚 小麦 りん ご 乳	とりにく ぶたにく	きゃべつ たまねぎ	でんぶん パンこ さとう なたねあぶら			コンソメ 中農ソース しお しょうゆ こうしんりょう
	コーンスープ		豚 卵 乳	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	でんぶん			コンソメ しお こうしょう
	ポテトサラダ		(マヨネーズ) 卵 りんご		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ			しお こうしょう
26 火	ごはん					ごはん	874	レバーは鉄 分たっぷりの 食べ物です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの ケチャップあえ		小麦	とりにく とりレバー		さとう なたねあぶら			トマトケチャップ 赤ワイン 中農ソース
	野菜スープ		豚 小麦 乳	ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ				チキンブイヨン しお こうしょう コンソメ
ごぼうサラダ		小麦 (ドレ・小麦 乳)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	31.2		
27 水	ごはん					ごはん	769	今が旬の 筍を使った汁 物です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのみそ煮		さば	さば みそ	しょうが	さとう			みりん
	若竹汁		小麦 さば	とうふ わかめ	たけのこ	でんぶん			みりん しお かつおのもと しょうゆ
	野菜のごまあえ		小麦		もやし きゃべつ にんじん	さとう ごま			しょうゆ
ミニトマト				ミニトマト			31.4		
28 木	ごはん					ごはん	823	筍とあらめ は、どちらも 今が旬の食 べ物です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	卵ふりかけ		小麦 乳 卵	かつおけずりぶし たまご		ごま さとう こむぎこ			しお しょうゆ
	黒はんぺんフライ		鯖 小麦 卵	くろはんぺん たまご		小麦粉 澱粉 パン粉 油			
	豚汁		豚 鯖 さば	ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こんにやく にんじん ごぼう だいこん はねぎ				にぼし だし用さば
筍とあらめの煮物		小麦 乳	とりにく あらめ	たけのこ にんじん きぬさや	さとう なたねあぶら	しょうゆ わふうだし さけ	29.1		

☆ 学校給食の目標とは

(資料：学校給食法)

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

つくってみませんか (今月の献立から)

〈材料〉4人分 (作り方)

れんこん	35g	①	れんこんは薄いちょう切りにして、水にさらす。
にんじん	30g	②	にんじん・筍の水煮は千切りにする。
筍(水煮)	90g	③	干しいたけは、もどして千切りにしもどし汁はとっておく。
干しいたけ	3g		
油揚げ	20g	④	油揚げは千切りにして油抜き、いかは薄い短冊切りにして茹でておく。
いか	50g		
かんぴょう(味付き)	25g	⑤	桜葉は塩抜きして千切り、絹さやは塩茹でにして千切りにする。
桜葉(塩漬け)	4枚		
絹さや	10g	⑥	鍋に調味料を入れ、れんこん・にんじん・筍・干しいたけを煮る。水気が足りない場合は干しいたけのもどし汁を加え、途中で油揚げ・かんぴょうを入れて味がしみるまで煮る。
さとう	20g		
しょうゆ	20g		
みりん	5g		
和風だし	2.5g	⑦	煮えたら、いか・桜葉を入れて火を通す。
酢飯	4人分	⑧	酢飯に⑦と絹さやを混ぜる。

* 調味料は味を見ながら調整してください * お好みで錦糸卵やハムなどで飾ってください。

4月から毎月、静岡県内の市町の郷土料理や地場産物を使った料理を取り入れていきます。今月は松崎町の産物である桜葉をお寿司の具に混ぜ込みました。春の香りを味わってください。

桜餅に使用する**桜葉**の全国生産量の70%を占める**松崎町**では、桜葉を塩漬けする時期になると甘いかおりが街を漂う。桜葉の生産は町の基幹産業であり、多くの人