

平成23年 5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) 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 | | | |
| 2月 | ごはん | | | | | こめ | | 637 | 地場産物の竹輪を使った献立です。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | ちくわのなんぶあげ | | 卵 小麦 | ちくわ たまご | | こむぎこ でんぶん しろうごま くるごま なたねあぶら | | | | |
| | ほうれんそうともやしのソテー | | 小麦 かき | ほうれんそう もやし | | ごまあぶら | しお こしょう オイスターソース | | | |
| 6金 | ちゅうかめん | | 小麦 | | | ちゅうかめん | | 604 | 酢のものに使うお酢には、体の疲れをとる働きがあります。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | しょうゆラーメンのつゆ | | 豚 小麦 貝類 | ぶたにく なたね わかめ | にんじん ちんげんさい しろねぎ メンマ にんにく しょうが | でんぶん | しょうゆ ラーメンスープ 中華スープ オイスターソース しお チキンイオン | | | |
| | むしぎょうざ | | 小麦 乳 卵 豚 貝類 | ぶたにく とりにく たまご だいずこ | キャベツ たまねぎ にら にんじん たけのこ | こむぎこ 春風油 もち米 でんぶん ごま油 さとう | しょうゆ しお オイスターソース 香辛料 ホークチンエキス | | | |
| 9月 | コーンときゅうりのすのもの | | 小麦 | | とうもろこし きゅうり しょうが | さとう | しお す しょうゆ | 24.9 | | |
| | ミルクパン | | 小麦 乳 | | | ミルクパン | | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | クラムチャウダー | | あさり 小麦 乳 | ベーコン あさり ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし えだまめ | じゃがいも こむぎこ こめこ なたねあぶら | ベジマルソース しお こしょう しろうりん コンソメスープ | | | |
| 10火 | ハンバーグ | | 豚 小麦 | ぶたにく とりにく | たまねぎ | パンこ さとう かたくりこ | チキンイオン 醤油 塩 ケチャップ デミソース 中のうソース 赤ワイン | 777 | あさはり、今が旬の食べ物です。鉄分がたっぷり含まれています。 | |
| | たけのこのサラダ (シーザードレッシング) | | 乳 小麦 ドレ(乳 小麦) | | たけのこ ほうれんそう | さとう しろうごま シーザードレッシング | しょうゆ わふうだしのもと しお こしょう | | | |
| | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 11水 | さくらえびとだいずのかきあげ | | 卵 小麦 乳 さくらえび | だいず さくらえび たまご ぎゅうにゅう | ごぼう たまねぎ はねぎ | なたねあぶら こむぎこ でんぶん | | 22.7 | リクエスト献立です。 | |
| | おひたし | | 小麦 | かつおぶし | キャベツ ほうれんそう にんじん | しろうごま | しょうゆ みりん | | | |
| | とんじる | | 豚 さば | ぶたにく あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん はねぎ | さといも | だし用にぼし だし用さば | | | |
| | かしわもち | | | あずき | | さとう じょうしんこ でんぶん | | | | |
| 12木 | バターロール | | 小麦 乳 | | | バターロール | | 708 | チリコンカーンは、豆や肉をトマトやチリパウダー等の香辛料と一緒に煮込んだ料理です。 | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | たまごまき | | 卵 乳 小麦 豚 りんご | たまご ベーコン | | さとう でんぶん あぶら | しょうゆ しお りんごす かつおぶしだし | | | |
| | ポテトサラダ (マヨネーズ) | | マヨ(卵・りんご) | | キャベツ きゅうり にんじん | じゃがいも マヨネーズ | しお こしょう | | | |
| 13金 | チリコンカーン | | 豚 小麦 乳 | ぶたにく だいず | たまねぎ にんじん | あぶら なたねあぶら | トマトケチャップ 芥ミックス 赤ワイン しお こしょう 中濃ソース | 26.2 | | |
| | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | にくだんごのあまずあんかけ | | 豚 小麦 乳 | とりにく ぶたにく | れんこん たまねぎ しょうが | なたねあぶら パンこ でんぶん さとう | しお しょうゆ みりん す 中かスープのもと 香辛料 | | | |
| 16月 | いんげんとはるさめのいためもの | | 小麦 貝類 | 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 さとう ごまあぶら | さけ しょうゆ オイスターソース 中かスープのもと | 617 | わかめは、春が旬の食べ物です。 | |
| | わかめスープ | | 小麦 豚 貝類 | わかめ ぶたにく | キャベツ にんじん こまつな | しろうごま | チキンイオン 醤油 塩 胡椒 中かスープのもと オイスターソース | | | |
| | はんかんごはん | | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 17火 | シーフードカレー | | 小麦 乳 りんご 豚 えび あさり | ぶたにく えび あさり いか | たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが | なたねあぶら | しょうゆ こしょう スーフストック ソース カレールーク チャツネ | 771 | あさり、いか、えびなどが入っている海の幸が豊富なカレーです。 | |
| | フライドポテト | | 乳 豚 | | | じゃがいも なたねあぶら | しお コンソメ こしょう | | | |
| | フルーツサラダ | | | みかんかんづめ バインかんづめ おうとうかんづめ | | | | | | |
| | しょうパン | | 乳 小麦 | | | しょうパン | | | | |
| 18水 | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | 647 | 野菜をスープ煮にすると、かさが減ってたくさん食べることができます。 | |
| | チョコレートクリーム | | 乳 | 牛乳 | | みずあめ さとう でんぶん | ココパウダー カオマス | | | |
| | オムレツ | | 卵 | たまご | | あぶら さとう でんぶん | チキンソース す | | | |
| | マカロニのトマトソースあえ | | 小麦 豚 乳 | とりにく | マッシュルーム たまねぎ ビーマン トマト にんにく | マカロニ なたねあぶら | トマトケチャップ トマトピューレ しお 中濃ソース 白ワイン コンソメ | | | |
| 17火 | やさいのカレースープに | | 小麦 乳 豚 | ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく パセリ | じゃがいも | カレーウ カレコ スーフストック しお こしょう チキンイオン | 26.6 | | |
| | ごはん | | 乳 | 牛乳 | | こめ | | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| | くろはんべんおちゃフライ | | さば 卵 小麦 | くろはんべん たまご | おちゃ | こむぎこ でんぶん あぶら | | | | |
| 18水 | きりぼしだいこんのいために | | 小麦 乳 | とりにく あぶらあげ | きりぼしだいこん にんじん | さとう ごまあぶら | みりん しょうゆ わふうだしのもと | 667 | 牧の原市は、お茶の産地として有名です。黒はんべんにお茶をまぜたフライにしました。 | |
| | すましじる | | 小麦 さば | とうふ わかめ | にんじん しいたけ | でんぶん | かつおのもと しょうゆ みりん しお | | | |
| | ソフトめん | | 小麦 | | | ソフトめん | | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | | |
| 18水 | ミートソース | | 豚 小麦 乳 | ぶたにく | たまねぎ にんじん にんにく | なたねあぶら | 白みそ ケチャップ 中濃ソース みりん デミソース ベジマルソース | 699 | 今の季節のキャベツは、葉がやわらかく食べやすいのが特徴です。 | |
| | チキンナゲット | | 小麦 卵 乳 | とりにく たまご だっしふんにゅう | | こむぎこ でんぶん さとう コーンフラワー だいずあぶら | しお 香辛料 しょうゆ ベーキングパウダー | | | |
| | キャベツサラダ | | 小麦 | | キャベツ こまつな とうもろこし | しろうごま さとう なたねあぶら | しょうゆ す | | | |
| | ソフトめん | | 小麦 | | | ソフトめん | | | | |

★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 5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 | | |
| 19 木 | ごはん | | | | | こめ | | 625 | ビビンバは、 韓国の混ぜ ご飯です。 肉のソテーや ナムルをご飯 に混ぜて食 べましょう。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ビビンバ(にくのソテー) | | 豚 小麦 | ぶたにく | しいたけ ぜんまい にんにく | ごまあぶら さとう | さけ みりん しょうゆ トウバンジャン | | |
| | (ナムル) | | 小麦 | | ほうれんそう もやし にんじん | ごまあぶら さとう しろごま | しょうゆ しお す とうがらし | | |
| 20 金 | にらたまスープ | | 卵 小麦 豚 | たまご | たまねぎ にんじん にら | でんぶん | しお こしょう しょうゆ 中かスー | 23.7 | |
| | ミニトマト | | | | ミニトマト | | | | |
| | さくらごはん | | 小麦 | | | こめ | しょうゆ 発酵調味料 しお | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| 20 金 | れんこんのはさみあげ | | 小麦 豚 | ぶたにく とりにく | たまねぎ | なたねあぶら はんこ さとう でんぶん こむぎこ | しお カレーこ こしょう | 668 | リクエスト献 立です。 |
| | たけのこのあまからに | | 小麦 乳 | さつまあげ | たけのこ こんにやく にんじん | さとう しろごま でんぶん | みりん しょうゆ さけ わふうだしのもと | | |
| | あさりいりみそする | | あさり さば | あさり とうふ わかめ みそ | たまねぎ | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 23 月 | コッペパン | | 乳 小麦 | | | ロールパン | | 675 | リクエスト献 立です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チーズボール | | 乳 卵 小麦 | たまご カマンベールチーズ クリームチーズ 脱脂粉乳 | | 油 水あめ さとう ショートニング マーガリン でんぶん 小麦粉 | しお ベーキングパウダー こしょう | | |
| | やさしいピーナッツあえ | | ピーナッツ | | ほうれんそう にんじん キャベツ | ピーナッツ さとう | しょうゆ | | |
| 23 月 | コンポタージュ | | 小麦 乳 豚 | 牛乳 なまクリーム | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | バター | しお スープストック こしょう ベジヤメルソース | 21.2 | |
| | ヨーグルトゼリー | | ゼラチン 乳 | ホイップクリーム チーズ 牛乳 | レモンかじゆう かんてん | みずあめ さとう | 香料 酸味料 | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| 24 火 | かつおのかくに | | 小麦 | かつお | しょうが | さとう | しょうゆ さけ みりん | 603 | この時期の かつおは、 「初がつお」と いわれ、旬の 食べ物です。 |
| | ごまあえ | | 小麦 | | ほうれんそう もやし にんじん | さとう しろごま | しょうゆ | | |
| | はるキャベツのみそする | | さば | あぶらあげ みそ | キャベツ たまねぎ にんじん | | だし用にぼし だし用さば | | |
| | | | | | | | | | |
| 25 水 | バーガーパン | | 乳 小麦 | | | バーガーパン | | 637 | パンに、肉 じゃがコロッ ケをはさんで 食べてくださ い。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | にくじゃがコロッケ | | 小麦 豚 | ぎゅうにく | たまねぎ | じゃがいも なたねあぶら はんこ さとう こむぎこ | しょうゆ さけ みりん しお 香辛料 | | |
| | やさしいウィンナーのソテー | | 豚 乳 | ポークウィンナー | ほうれんそう キャベツ | なたねあぶら | コンソメスープ しお こしょう | | |
| 25 水 | まめいりミネストローネ | | 小麦 豚 乳 | ベーコン だいず ぶたにく | たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく | こむぎこ はんこ なたねあぶら | しお こしょう コンソメスープ 香辛料 | 23.7 | |
| | オレンジ | | | | オレンジ | | | | |
| | ごはん | | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| 26 木 | さけみりんしょうゆやき | | 小麦 | さけ | | | しょうゆ みりん | 602 | じゃがいも は、今が旬の 食べ物です。 |
| | あさづけ | | | こんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | しお | | |
| | じゃがいものそばろに | | 小麦 乳 豚 | ぶたにく とりにく | にんじん たまねぎ えだまめ | なたねあぶら じゃがいも でんぶん さとう | さけ しょうゆ わふうだしのもと | | |
| | | | | | | | | | |
| 27 金 | ごはん | | | | | こめ | | 677 | レバーは血 液をつくるも とになる、鉄 分を多く含む 食品です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくとレバーの ケチャップあえ | | 小麦 | とりにく とりレバー | | なたねあぶら でんぶん さとう | あかワイン ちゅうのうソース トマケチャップ | | |
| | はるさめサラダ (ナムルドレッシング) | | 小麦 豚 ドレ(小麦 豚) | | キャベツ きゅうり にんじん | はるさめ ナムルドレッシング | しお | | |
| 27 金 | ちゅうかスープ | | 小麦 豚 貝類 | ぶたにく わかめ | にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし しろねぎ | でんぶん | チキンブイオン さけ オイスターソース しお 中かスーのもと 胡椒 | 25.2 | |
| | スタミナパン | | 小麦 乳 卵 | | | スタミナパン | | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | タンドリーちくわ | | 小麦 卵 乳 | ちくわ ヨーグルト | にんにく しょうが | | カレーこ ちゅうのうソース | | |
| 30 月 | ひじきサラダ (ごまドレッシング) | | 小麦 乳 ドレ(卵 小麦) | ひじき | たけのこ にんじん えだまめ | しろごま さとう ごまドレッシング | みりん しょうゆ | 733 | ちくわを、カ レー風味に 味付けをして 焼いています す。 |
| | やさしいスープ | | 小麦 豚 | ぶたにく | たまねぎ にんじん ちんげんさい もやし | | しお こしょう チキンブイオン しょうゆ 中かスーのもと | | |
| | はんかんわかめごはん | | | わかめ | | こめ さとう | しお | | |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| 31 火 | あつやきたまご | | 卵 小麦 | たまご | | でんぶん さとう あぶら | チキンスープ す | 608 | 筑前煮に使 われる筍や ごぼう、こん にやくには、 食物繊維が たくさん含ま れています。 |
| | ちくぜんに | | 小麦 乳 卵 | とりにく ちくわ | にんじん たけのこ ごぼう しいたけ こんにやく さやいんげん | さとう あぶら | わふうだしのもと みりん しょうゆ | | |
| | そくせきづけ | | | | キャベツ たくあん しょうが | しろごま | | | |
| | | | | | | | | | |

つくってみませんか (今月の献立から)
く タンドリー竹輪 く



<作り方>

- ①ヨーグルト、カレー粉、にんにく、しょうが、中濃ソースを入れて、よく混ぜ合わせ、たれを作る。
- ②オーブントースターを温めはじめる。
- ③天板にオープン用シートを敷き、ちくわを①のたれにからめて、オーブントースターでこげない程度に焼く。

毎月、静岡県内の市町村の郷土料理や地場産物を使った料理を取り入れています。今月は、『牧之原市』です。牧之原市の地場産物であるお茶をとりあげました。黒はんべんに、お茶の葉を混ぜた衣をつけて、フライにしました。

牧之原市は、荒茶生産量が日本一となるお茶どころです。長い日照時間と温暖な気候で育てられたお茶は、風味豊かでとてもおいしいお茶です。



- <材料>4人分
- 竹輪 8本
 - プレーンヨーグルト 40g
 - カレー粉 小さじ2
 - おろしにんにく 小さじ1/2
 - おろししょうが 小さじ1/2