

平成23年 5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)	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	さくらごはん		小麦			こめ		668	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	れんこんのはさみあげ		小麦 豚	ぶたにく とり	たまねぎ	なたねあぶら パンこ さとう でんぶん こむぎこ	しょうゆ 発酵調味料 しお		
	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		
あさりいりみそしる		魚	あさり さば	あさり とうふ わかめ みそ	たまねぎ		だし用にぼし だし用さば	23.0	
6金	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		
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 チリックス 赤ワイン しお こしょう 中濃ソース	26.2		
9月	ごはん					こめ		625	ピビンバは、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					
	ピビンバ(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 トウパンジャン		
	(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		
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	23.7		
ミニトマト				ミニトマト					
10火	ごはん					こめ		777	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さくらえびとだいずのかきあげ		魚 小麦 乳 さくらえび	だいず さくらえび たまご きゅうりにゅう	ごぼう たまねぎ はねぎ	なたねあぶら こむぎこ でんぶん			
	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	しろごま	しょうゆ みりん		
とんじる		魚	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	22.7	
かしわもち				あずき		さとう じょうしんこ でんぶん			
ソフトめん						ソフトめん			
11水	牛乳		乳	牛乳				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。
	ミートソース		豚 小麦 乳	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	なたねあぶら	ケチャップ 中濃ソース みりん デミグラスソース ベシャメルソース		
	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	しろごま さとう なたねあぶら	しょうゆ す		
29.6									
12木	ごはん					こめ		617	わかめは、春が旬の食べ物です。
	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		
	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		
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	22.4		
13金	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 パンこ さとう こむぎこ	しょうゆ さけ みりん しお 香辛料		
	やさしいウインナーのソテー		豚 乳	ポークウインナー	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		
	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 パンこ なたねあぶら	しお こしょう コンソメスープ 香辛料		
オレンジ				オレンジ			23.7		
16月	ごはん					こめ		667	牧之原市は、お茶の産地として有名です。黒はんぺんをお茶をまぜたフライにしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんおちゃフライ		魚 さば 卵 小麦	くろはんぺん たまご	おちゃ	こむぎこ でんぶん あぶら			
	きりほしたいこんのいために		小麦 乳	とりにく あぶらあげ	きりほしたいこん 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		
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	23.9		
17火	はんかんごはん					こめ		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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 スープストック ツース カレーフレーク チャツネ		
	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 パインかんづめ おうとうかんづめ			22.7		
18水	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 ころりょう		
	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		
	コーンポタージュ		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 ベンジャメルソース		
	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	レモンかじゅう かんてん	みずあめ さとう	香料 酸味料		
21.2									

★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 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)	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	はんかんのわかめごはん 牛乳		乳	わかめ 牛乳		こめ さとう	しお	608	筑前煮に使われる筍やごぼう、こんにゃくには、食物繊維がたくさん含まれています。
	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		
	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 こんにゃく 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	24.0	
	そくせきづけ				キャベツ たくあん しょうが	しろごま			
20 金	ミルクパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ミルクパン		707	あさりは、今が旬の食べ物です。鉄分がたっぷり含まれています。
	クラムチャウダー	魚	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 なたねあぶら	ベシマルソース しお こしょう しろりん コンソメスープ		
	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	チキンプイオン しょうゆ 塩 ケチャップ デミソース 中のうソース 赤ワイン	28.8	
	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		
23 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		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。
	かつおのかくに	魚	小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん		
	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	31.8	
	はるキャベツのみそしる	魚	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		
24 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		602	じゃがいもは、今が旬の食べ物です。
	さけみりんしょうゆやき	魚	小麦	さけ			しょうゆ みりん	28.1	
	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		
25 水	ちゅうかめん 牛乳		小麦 乳	牛乳		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。
	しょうゆラーメンのつゆ	魚	豚 小麦 貝類	ぶたにく なんと 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 チキンプイオン	24.9	
	むしぎょうざ		小麦 乳 卵 豚 貝類	ぶたにく とりにく たまご だいたい	キャベツ たまねぎ いら にんじん たけのこ	こむぎこ 春雨 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 ポークチキンエキス		
	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		
26 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		637	地場産物の竹輪を使った献立です。
	ちくわのなんぶあげ	魚	卵 小麦	ちくわ たまご		こむぎこ でんぶん 白ごま くろごま なたねあぶら		22.1	
	ほうれんそうともやしの ソテー		小麦 貝類		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		
	ベーコンとチンゲンサイの スープ		小麦 豚	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	しお こしょう ちゅうかスープ しょうゆ チキンプイオン		
27 金	しよくパン 牛乳		乳 小麦	牛乳		しよくパン		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 オムレツ		乳 卵	牛乳 たまご		みずあめ さとう でんぶん あぶら さとう でんぶん	ココアパウダー カオマス チキンスープ す	26.6	
	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 ピーマン 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 トマトビュレ しお 中濃ソース 白ワイン コンソメスープ		
	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 カレー スープストック しお こしょう チキンプイオン		
30 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		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。
	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 トマトケチャップ	25.2	
	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		
	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	チキンプイオン さけ オイスターソース しお 中かスープのもと 胡椒		
31 火	スタミナパン 牛乳		小麦 乳 卵	牛乳		スタミナパン		733	ちくわを、カレー風味に味付けをして焼いています。
	タンドリーちくわ	魚	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	27.1	
	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		
	やさいスープ		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 チキンプイオン しょうゆ 中かスープのもと		

つくってみませんか (今月の献立から)
＜ タンドリー竹輪 ＞



＜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

＜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。黒はんぺんに、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。

