

平成23年 5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) 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	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 でんぷん 小麦粉	しお ベーキングパウダー こしょう		
	野菜のビーナッツ和え		ビーナッツ		ほうれんそう にんじん キャベツ	ビーナッツ 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 ベジメメルソース		
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	
桜ご飯		小麦			こめ	しょうゆ 発酵調味料 しお			
牛乳		乳	牛乳						
れんこんのはさみ揚げ		小麦 豚	ぶたにく とりにく	たまねぎ	なたねあぶら パンこ さとう でんぷん こむぎこ	しお カレーこ こしょう			
たけのこの甘辛煮		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 でんぷん	みりん しょうゆ さけ わふうだしのもと			
あさり入り味噌汁		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		668	リクエスト献立です。
食パン		乳 小麦			しよくパン				
牛乳		乳	牛乳						
チョコレートクリーム		乳	牛乳		みずあめ さとう でんぷん あぶら さとう でんぷん	ココアパウダー 加オマ チキンスープ す			
オムレツ		卵	たまご			中濃ソース 白ワイン コンソメスープ			
マカロニのトマトソース和え		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 トマトピューレ しお 中濃ソース 白ワイン コンソメスープ		26.6	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。
野菜のカレースープに		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	カレーウチ カレー スープストック しお こしょう チキンブイオン			
ご飯		乳	牛乳		こめ				
肉団子の甘酢あんかけ		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 でんぷん さとう	しお しょうゆ みりん す 中かスープのもと 香辛料			
いんげんと春雨のいためもの		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	チキンブイオン 醤油 塩 胡椒 中かスープのもと オイスターソース		777	リクエスト献立です。
ご飯		乳	牛乳		こめ				
牛乳		乳	牛乳						
桜海老と大豆のかき揚げ		卵 小麦 乳 さくらえび	たまご さくらえび	ごぼう たまねぎ はねぎ	なたねあぶら こむぎこ でんぷん				
お浸し		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			
豚汁		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	リクエスト献立です。
柏餅			あずき		さとう じょうしんこ でんぷん				
中華めん		小麦			ちゅうかめん				
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	でんぷん	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 チキンブイオン			
蒸し餃子		小麦 乳 卵 豚 貝類	ぶたにく とりにく たまご だいき	キャベツ たまねぎ なら にんじん たけのこ	こむぎこ 春雨 油 もち米 でんぷん ごま油 さとう	しょうゆ しお オイスターソース 香辛料 ホークチキンエキス		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。
コーンときゅうりの酢の物		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			
ご飯		乳	牛乳		こめ				
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		23.7	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。
にら玉スープ		卵 小麦 豚	たまご	たまねぎ にんじん にら	でんぷん	しお こしょう しょうゆ 中かスー			
ミニトマト				ミニトマト					
スタミナパン		小麦 乳 卵			スタミナパン				
牛乳		乳	牛乳						
タンドリー竹輪		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		733	ちくわを、カレー風味に味付けをして焼いています。
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			
野菜スープ		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 中かスープのもと			
ご飯		乳	牛乳		こめ				
牛乳		乳	牛乳						
鮭みりんしょうゆ焼き		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。
浅漬け			こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		しお			
じゃが芋のそぼろ煮		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 でんぷん さとう	さけ しょうゆ わふうだしのもと			
ご飯		乳	牛乳		こめ				
牛乳		乳	牛乳						
鯉の角煮		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。
ごま和え		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			
はるキャベツの味噌汁		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			
ご飯		乳	牛乳		こめ				
牛乳		乳	牛乳						

★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・クウィ・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) 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		
19 木	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					
	肉じゃがコロッケ		小麦 豚	ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら ハンこ さとう こむぎこ	しょうゆ さけ みりん しお 香辛料		
	野菜と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		
	豆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		
20 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					
	鶏肉とレバーのケチャップ和え		小麦	とりにく とりレバー		なたねあぶら でんぷん さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	春雨サラダ (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		
	中華スープ		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	でんぷん	チキンイオン さけ オイスターソース しお 中かスープのもと 胡椒		
23 月	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					
	卵まき		卵 乳 小麦 豚 りんご	たまご ベーコン		さとう でんぷん 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 赤ワイン しお こしょう 中濃ソース		
24 火	はんかngo飯					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 ソース カレーフレーク チョップネ		
	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				
25 水	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					
	黒はんぺんのお茶フライ		さば 卵 小麦	くろはんぺん たまご	おちゃ	こむぎこ でんぷん あぶら			
	切干大根いため煮		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		
	すまし汁		小麦 さば	とうふ わかめ	にんじん しいたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ みりん しお		
26 木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 バッカルソース		
	チキンナゲット		小麦 卵 乳	とりにく たまご だっしふんにゆう		こむぎこ でんぷん さとう コンソメ だいずあぶら	しお 香辛料 しょうゆ ペーキングパウダー		
	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		
27 金	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					
	竹輪の南部揚げ		卵 小麦	ちくわ たまご		こむぎこ でんぷん 白ごま くろごま なたねあぶら			
	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	でんぷん	しお こしょう ちゅうかスープ しょうゆ チキンイオン		
30 月	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		637	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。
	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 ぎゅうにゆう 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	バッカルソース しお こしょう しろワイン 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		
	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		
31 火	はんかngo飯					こめ さとう		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。
	牛乳		乳	牛乳					
	厚焼卵		卵 小麦	たまご		でんぷん さとう あぶら	チキンスープ す		
	筑前煮		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		
	即席漬				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) ＜ 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。

