

平成24年 1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			
10 火	ごはん(のりふりかけ)			のり		こめ	調味料	652	季節の献立「白玉雑煮」の献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ほっけのひもの			ほっけ			塩	27.1		
	だいずのいそに		小麦 乳	大豆 ひじき 油あげ	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だしの素			
しらたまごうに			小麦 さば いわし	とり肉 なんと	にんじん しいたけ はくさい	さといも 白玉団子	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり			
11 水	バーガーパン(スライスチーズ)		小麦 乳 チーズ(乳)	チーズ		バーガーパン		697	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	しろみざかなフライ			小麦	ほき		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩 こしょう		30.3
	きゃべつサラダ			小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ す		
シチュー			小麦 乳 豚 貝類	ぶた肉 牛乳 生クリーム	にんじん 玉ねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも 油	ベジタルソース 塩 こしょう スープストック			
12 木	ごはん					こめ		695	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ぎょうざ		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶた肉 とり肉 卵白粉	きゃべつ なら 玉ねぎ	小麦粉 とん脂 油 でん粉 ごま油 さとう もち米粉	塩 酒 オイスターソース しょうゆ こうしんりょう	22.2		
	かいそうサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ (小麦 豚)	かいそうミックス	きゃべつ きゅうり	ドレッシング				
にくじゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく きぬさや		じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん 和風だしの素			
13 金	ちゅうかめん			小麦		ちゅうかめん		697	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	みそラーメン			小麦 豚 さば	ぶた肉 なんと	にんじん はくさい しなちく しょうが しめじ とうもろこし 玉ねぎ にんにく	みそ ラーメンの素 チキンパウダー オイスターソース しょうゆ 塩 こうしんりょう	25.7		
	はるまき		小麦 豚 貝類	とり肉	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	しょうぶつ油脂 小麦粉 ごま油 さとう でん粉	ポークエキス調味料			
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 塩 す 一味とうがらし			
16 月	ごはん					こめ		630	デザートは「みかんゼリー」です☆	
	牛乳		乳	牛乳						
	ぶたにくとキムチのいためもの		小麦 豚 さば りんご	ぶた肉	はくさいキムチ はくさい なら にんじん		ごま油	しょうゆ トウバンジャン こしょう		21.8
	コーンともやしのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし		ごま さとう	しょうゆ		
はるさめスープ		小麦 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん チンゲンさい しょうが		はるさめ でん粉	塩 しょうゆ チキンパウダー ちゅうかスープの素 こしょう			
デザート		りんご		みかん みかん果汁		さとう 果とう				
17 火	ごはん					こめ		687	焼津市の学校給食で、大人気「揚げおでん」の献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	なつとう		タレ(小麦 貝類)	なつとう				タレ		23.9
	あげおでん		小麦 乳 卵 豚 さば	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			
かふうあえ		小麦		ほうれん草 にんじん もやし		マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ す 塩			
ミニトマト				ミニトマト						
18 水	こめこパン					パン こめ粉		675	米粉を使用した「米粉パン」が給食に初登場です。	
	牛乳(牛乳でんかぶつ)		乳(牛乳でんかぶつ)	牛乳		牛乳でんかぶつ				
	オムレツ		卵	卵		でん粉 さとう しょうぶつ油脂	チキンスープ す	24.4		
	きのこスパゲティソース		小麦 乳 豚 貝類	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 コソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう			
コーンポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ		バター	ベジタルソース スープストック 塩 こしょう			
19 木	ごはん					こめ		634	ツナそぼろを「ごはん」と混ぜて食べてください☆	
	牛乳		乳	牛乳						
	ツナそぼろ			小麦 卵	ツナ 卵	しょうが グリンピース	さとう	酒 しょうゆ		24.4
ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり			ゆかり粉			
とんじる			豚 さば いわし	ぶた肉 油あげ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり			
20 金	ごはん					こめ		682	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	くろはんぺんフライ			小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油			23.2
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(小麦 卵)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ドレッシング	みりん しょうゆ			
たまごわかめのスープ		小麦 乳 卵 豚	とうふ 卵 わかめ	たけのこ にんじん はねぎ		でん粉	塩 しょうゆ コソメスープ チキンパウダー			
いちご				いちご						
23 月	メロンパン		小麦 乳 卵			パン メロンビス		625	今が旬の「ブロッコリー」を使った献立です。「ブロッコリー」の旬は初夏と冬です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ミートボールのトマトソースかけ		小麦 乳 豚	とり肉 ぶた肉	れんこん 玉ねぎ トマト缶 しょうが にんにく	パン粉 とん脂 でん粉 しょうぶつ油 さとう 油	塩 しょうゆ みりん こしょう こうしんりょう 赤ワイン ちゅうかうソース トマトケチャップ	21.8		
	ブロッコリー(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		ブロッコリー		マヨネーズ			
ベーコンとチンゲンサイのスープ		小麦 豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん とうもろこし チンゲンさい		でん粉	塩 しょうゆ チキンパウダー ちゅうかスープの素 こしょう			

○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・アーモンド・ナッツ類・いくら・やまいも)

○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) 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		
24 火	はんかんばん 牛乳	🍷	乳	牛乳		こめ		740	静岡県味めぐり「焼津市」にちなんで献立です。焼津の特産物「なまり節」の「なまり節」が入ったカレーです。
	なまりぶしりカレー	🐷	小麦 豚 りんご	ぶた肉 なまりぶし チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	アップルピューレー こしょう ちゅうのうソース カレールー スープストック チャツネ		
	にたまご		卵	卵			塩		
	とうみょういりポイルやさい (ハンパソートレッシング)		ドレ (小麦 りんご 貝類)		きゃべつ きゅうり とうみょう にんじん	ドレッシング	こしょう		
25 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		673	鉄分たっぷりの「レバー」と「あさり」を使った献立です。
	わかどりとレバーのちゅうかあえ		小麦	とり肉 とりレバー	にんにく しょうが はねぎ	でん粉 油 さとう ごま油	しょうゆ 酒 ウスターソース		
	やさいのピーナッツあえ		小麦 落花生		ほうれん草 にんじん きゃべつ	ピーナッツ さとう	しょうゆ		
	あさりのみそしる	🐷	あさり さば いわし	とうふ あさり わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり		
26 木	うどん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳		うどん		605	
	にこみうどんのつゆ	🍷	小麦 さば いわし	とり肉 油あげ かまぼこ	しいたけ 白ねぎ はくさい にんじん こまつな		しょうゆ みりん 酒 塩 にぼし かつおの素		
	さくらえびのかきあげ	🐷	小麦 乳 卵 えび	さくらえび 牛乳 卵	ごぼう 玉ねぎ はねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩		
	さやいんげんのごまあえ		小麦		さやいんげん にんじん もやし	さとう ごま	しょうゆ		
27 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		695	季節の献立「豚肉と大根の炒め煮」の献立です。
	さんまのとさに	🐷	小麦 さんま	さんま かつおぶし	レモン果汁	さとう でん粉	しょうゆ みりん		
	あさづけ		小麦	塩こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
	ぶたにくとだいこんのいために		小麦 豚	ぶた肉 生あげ	大根 にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	さとう ごま油 油	しょうゆ 酒 スープストック		
30 月	うさぎがたミルクパン 牛乳		小麦 乳 乳	牛乳		ミルクパン		648	かわいいうさぎの形をしたパンになっています。
	わかどりのマーマレードやき		小麦	とり肉	オレンジ果汁	マーマレード さとう でん粉	みりん 塩 こうしんりょう しょうゆ		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも	塩 こしょう		
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン だいず	玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ にんにく		塩 コンソメスープ こしょう		
31 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		664	秋から真冬にかけてうまみを増し、今が旬の「大根」を使ったみそ汁です。
	さばのこうじづけ	🐷	さば	さば		こうじ	塩		
	れんこんのきんぴら		小麦 豚	ぶた肉	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック		
	だいこんのみそしる	🍷	さば いわし	油あげ わかめ みそ	玉ねぎ 大根		にぼし さばうすけずり		

静岡県には、こんなにたくさん
の地場産物があるんだ
ね!

焼津市の地場産物を知っていますか?

焼津の地場産物は、黒はんぺん、竹輪、なると、さつま揚げ、さば、かつお、かつお節、なまり節、海洋深層水などがあります。

このような食材を使うことで、地産地消にもつながります。1月の献立には、焼津市の地場産物をたくさん使っています。



☆焼津の地場産物を使用した、給食レシピ☆

～なまり節カレー～

『材料』

- | | | | | | |
|--------|--------|-----------|---------|-------|----------|
| 豚こま切り肉 | ・・・15g | おろしにんにく | ・・・0.3g | こしょう | ・・・0.03g |
| なまり節 | ・・・15g | おろししょうが | ・・・0.3g | カレールー | ・・・10g |
| じゃがいも | ・・・35g | アップルピューレー | ・・・2g | チャツネ | ・・・3g |
| 玉ねぎ | ・・・40g | チーズ | ・・・2g | 炒め油 | ・・・0.5g |
| にんじん | ・・・10g | 中濃ソース | ・・・2g | 水 | ・・・280cc |

『作り方』

- ①玉ねぎは薄切り、にんじんはいちよう切り、じゃがいもは角切り、セロリはみじん切りに切っておく。
- ②鍋に油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら豚肉を炒め、こしょうを加える。更に玉ねぎを加えしんなりするまで炒める。
- ③②にじゃがいも、にんじん、セロリを加えさっと炒める。
- ④③に水、なまり節を加えて煮る。野菜がやわらかく煮えたら、コンソメを加える。
- ⑤火を止め、カレールーを入れ、カレールーが溶けたら、ソース、チャツネ、アップルピューレー、チーズを加え、弱火で混ぜながらしばらく煮込む。
- ⑥じゃがいもがやわらかくなっているか確認し、味を整え出来上がり。

