

平成24年 1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) 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		
	だいずのいそに		小麦	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		
11 水	しらたまごうに		小麦	とり肉 なた	にんじん しいたけ はくさい	さとも 白玉団子	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり	27.1	
	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳					
	みそラーメン		小麦 豚 さば	ぶた肉 なた	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 オスターソース しょうゆ 塩 こうしんりょう ホーケキス調味料		
12 木	はるまき		小麦 豚 貝類	とり肉	たけのこ 玉ねぎ しいたけ	しよくぶつ油脂 小麦粉 ごま油 さとう でん粉	しょうゆ 塩 す 一味とうがらし	25.7	リクエスト献 立です。
	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			
	ごはん			牛乳		こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
13 金	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 にら にんじん	ごま油	しょうゆ トウハンジャン こしょう	630	デザートは 「みかんゼ リー」です☆
	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 テンゲンさい しょうが	はるさめ でん粉	塩 しょうゆ チキンパウ 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			
16 月	ごはん			牛乳		こめ		695	季節の献立 「豚肉と大根 の炒め煮」の 献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまのとき		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		
17 火	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 こんにゃく 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	23.4	
	ごはん			牛乳		こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	わかどりとり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		
18 水	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	673	鉄分たっぷ りの「レバー」と 「あさり」を 使った献立で す。
	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		
	ごはん			牛乳		こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
19 木	うどん		小麦			うどん		605	
	わかどりとり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		
	うどん		小麦	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		
	牛乳		乳	牛乳					
20 金	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	27.1	
	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		
	メロンパン		小麦 乳 卵			パン メロンビス			
	牛乳		乳	牛乳					
23 月	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 しよくぶつ油 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	625	今が旬の「ブ ロッコリー」え を使った献立 です。「ブロッ コリー」の旬 は初夏と冬で す。
	ブロccoli(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		ブロccoli	マヨネーズ			
	ベーコンとテ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 テンゲンさい	でん粉	塩 しょうゆ チキンパウ ちゅうかスープの素 こしょう		
	ごはん			牛乳		こめ			
23 月	牛乳		乳	牛乳				682	リクエスト献 立です。
	くろはんべんフライ		小麦 卵 さば	黒はんべん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	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 コンソメ チキンパウ		
いちご				いちご			23.2		

○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・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				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)		
24 火	はんかんばん	🍷				こめ		740	静岡県味めぐり「焼津市」にちなんだ献立です。焼津の特産物「なまり節」の入ったカレーです。		
	牛乳		乳	牛乳							
	なまりぶしりカレー	🐟	小麦 乳 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 カレーフレーク スープストック チャツネ				
	にたまご		卵	卵			塩				
25 水	とうみょういりポイルやさい (ハンパングードレッシング)		ドレ (小麦 りんご 貝類)		きやべつ きゅうり とうみょう にんじん	ドレッシング	こしょう	29.3			
	うさぎがたミルクパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		ミルクパン					
	わかどりのマーメレードやき		小麦	とり肉	オレンジ果汁	マーメレード さとう でん粉	みりん 塩 こうしんりょう しょうゆ			648	かわいいうさぎの形をしたパンになっています。
	ポテトサラダ(マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きやべつ 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					
26 木	ごはん					こめ		634	ツナそぼろをごはん混ぜて食べください		
	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				
	ゆかりあえ				きやべつ きゅうり		ゆかり粉			24.4	
27 金	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				
	こめこパン 牛乳(牛乳でんかぶつ)		小麦 乳	牛乳		パン こめ粉 牛乳でんかぶつ		675	米粉を使用した「米粉パン」が給食に初登場です。		
	オムレツ		卵	卵		でん粉 さとう しよくぶつ油脂	チキンスープ す				
	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 コンソメスープ しょうゆ オイスターソース こしょう	24.4			
コーンポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳 生クリーム	どうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター	ベシマルソース スープストック 塩 こしょう					
30 月	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							
	なっとう		タレ(小麦 貝類)	なっとう			タレ				
	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 こんにやく	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			23.9	
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							
31 火	ごはん					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。		
	牛乳		乳	牛乳							
	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			22.9	
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					

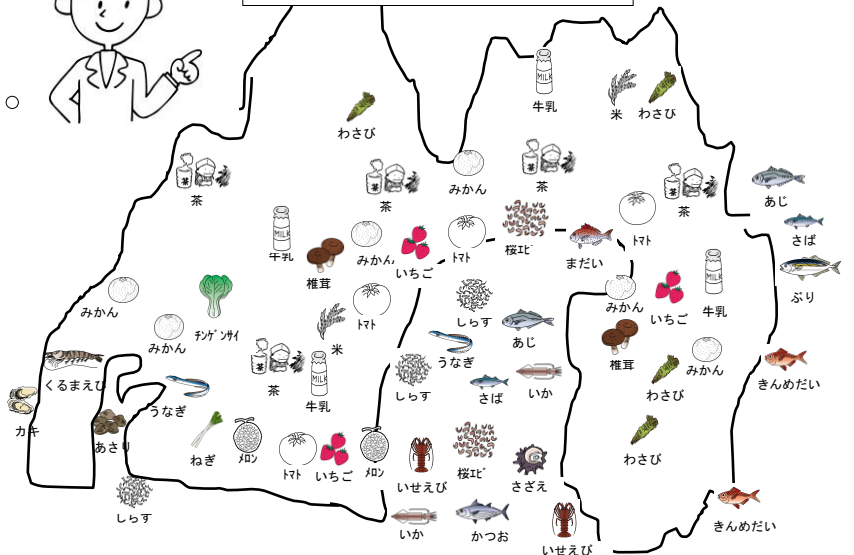
静岡県には、こんなにたくさん
さんの地場産物があるんだ
ね!

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。

《静岡県の産物》



☆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。

