

# 平成24年 1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				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)
10 火	ごはん					こめ		801 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		
	ゆかり和え				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
	豚汁		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	29.6	
11 水	ごはん(のりふりかけ)			のり		こめ	調味料	816 季節の献立 「白玉雑煮」 の献立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	ホッケの干物			ほつけ			塩		
	大豆の磯煮		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		
	白玉雑煮		小麦 さば いわし	とり肉 なたと	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	33.0	
12 木	中華めん		小麦			ちゅうかめん		873 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 なたと	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P オイスターソース しょうゆ 塩 こうしんりょう ホークス調味料		
	春巻き		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	塩 しょうゆ チキンP ちゅうかスープの素 こしょう		
	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		
13 金	ごはん					こめ		786 デザートは 「みかんゼ リー」です☆	
	牛乳		乳	牛乳					
	豚肉とキムチの炒め物		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 トウバンジャン こしょう		
	コーンともやしの胡麻和え		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	春雨スープ		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P 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	26.3		
16 月	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		796 リクエスト献 立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚フライ		小麦	ほき		パン粉 小麦粉 でん粉 油	塩 こしょう		
	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	ベシマルソース 塩 こしょう スープストック	34.2	
17 火	ごはん					こめ		892 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 にら 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		
	海藻サラダ (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			
	肉じゃが		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	27.3	
18 水	ごはん					こめ		854 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					
	さばの靴漬け		さば	さば		こうじ	塩		
	れんこんの金平		小麦 豚	ぶた肉	れんこん にんじん こんにゃく	さとう ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック		
	大根のみそ汁		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	28.9	
19 木	うさぎ型ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		740 かわいいうさ ぎの形をした パンになって います。	
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏のマーメイド焼き		小麦	とり肉	オレンジ果汁	マーメイド 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	29.6	
20 金	ごはん					こめ		851 季節の献立 「豚肉と大根 の炒め煮」の 献立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	さんまの土佐煮		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		
	浅漬け		小麦	塩こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
	豚肉と大根の炒め煮		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	28.0	
23 月	メロンパン		小麦 乳 卵			パン メロンビス		739 今が旬の「ブ ロccoli」え 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 ちゅうのソース トマトケチャップ		
	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菜のスープ		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P ちゅうかスープの素 こしょう	26.6	

○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(鯉節・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				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	ごはん					こめ		845	鉄分たっぷりの「レバー」と「あさり」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏とレバーの中華和え		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		
	野菜のピーナツ和え		小麦 落花生		ほうれん草 にんじん きゃべつ	ピーナツ さとう	しょうゆ		
	あさりのみそ汁		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 さばうすずり	34.6	
25 水	うどん		小麦			うどん		756	
	牛乳		乳	牛乳					
	煮込みうどんのつゆ		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		
	桜えびのかき揚げ		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		
	さやいんげんの胡麻和え		小麦		さやいんげん にんじん もやし	さとう ごま	しょうゆ	33.1	
26 木	ごはん					こめ		849	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ		小麦 卵 さば	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	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		
	卵とわかめのスープ		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 コンソメスープ チキンブイヨン	28.3	
	いちご				いちご				
27 金	飯缶ごはん					こめ		880	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					
	なまり節入りカレー		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 カレールウ スープストック チャツネ		
	煮卵		卵	卵			塩		
	豆苗入りポイル野菜 (ハンパングードレッシング)		ドレ (小麦 りんご 貝類)		きゃべつ きゅうり とうもろこし にんじん	ドレッシング	こしょう	34.1	
30 月	米粉パン		小麦 乳			パン こめ粉		797	米粉を使用した「米粉パン」が給食に初登場です。
	牛乳(牛乳添加物)		乳 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		
	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	ベジマルソース スープストック 塩 こしょう	28.9	
31 火	ごはん					こめ		851	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					
	納豆		大豆(小麦 貝類)	なっとう			タレ		
	揚げおでん		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		
	華風和え		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	27.8	
	ミニトマト				ミニトマト				

静岡県には、こんなにたくさん  
の地場産物があるんだ  
ね!

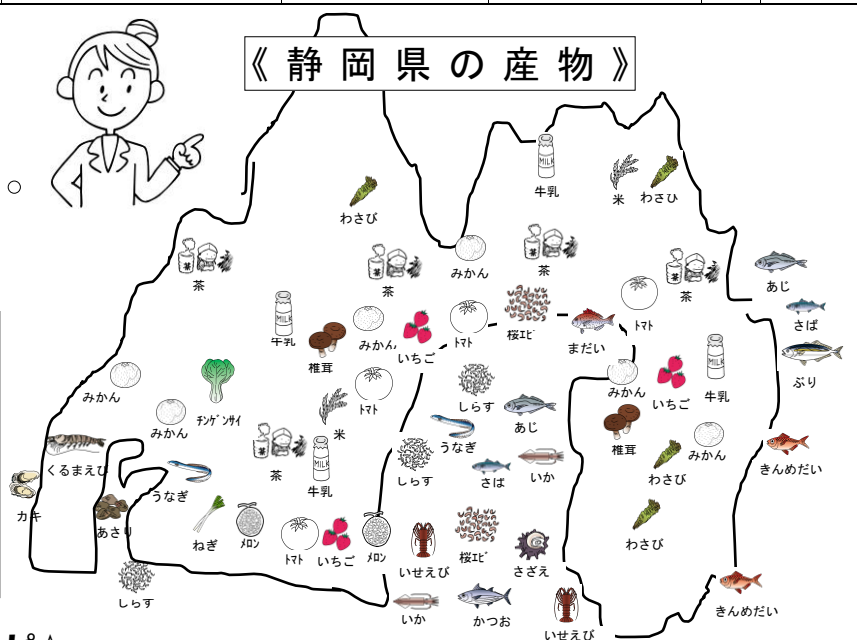
焼津市の地場産物を知っていますか?

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。



《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 | カレールウ | ・・・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、にんじんはいちょう切り、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、カレールウを入れ、カレールウが溶けたら、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。

