

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(B)
2月	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				746	
	鯨のこうじ漬け			あじ		こめこうじ	塩	鉄分を多く含んだ「あさり」の入った味噌汁です。	
	金平ごぼう		小麦 乳 豚	ぶた肉 油あげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		34.6
あさりの味噌汁			貝類 いわし さば	とうふ あさり わかめ みそ	玉ねぎ	にぼし さばうすけずり			
3火	クルミパン		小麦 乳 ナッツ類			クルミパン			725
	牛乳		乳	牛乳					
	たまごロール		小麦 乳 卵	卵 ウインナー		さとう 油	しょうゆ 酒 りんご酢 かつおぶし	熱中症予防に、コマめに水分補給をしましょう。	
	ポイル野菜(玉ねぎドレッシング)			ドレ(小麦 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん (ドレッシング)			27.7
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	ベジタブルソース 塩 スープストック こしょう			
4水	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳		じゃがいも とん脂 パン粉 小麦粉 でん粉 油	調味料 塩 香辛料	821	
	星型コロッケ		小麦 豚	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ			「七夕」にちなんだ献立です。七夕汁は、オクラを星に、魚そうめんを天の川にみたてた汁になっています。	
	大豆の磯煮		小麦 乳 卵	ひじき だいず 油あげ ちくわ	にんじん こんにやく ごぼう さやいんげん	油 さとう	わふうだしのもと しょうゆ		
	七夕汁		小麦 さば いわし	わかめ 魚そうめん(たら)	にんじん 玉ねぎ しいたけ オクラ	でん粉	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		23.4
	七夕デザート			かんてん		水あめ さとう 油	みかん果汁 レモン果汁 ぶどう果汁		
中華めん(タレ)		小麦 卵 タレ(小麦)			ひやしちゅうかめん	タレ			
牛乳		乳	牛乳				780		
5木	冷やし中華の具		小麦	わかめ	きゅうり もやし とうもろこし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 酢 からし	リクエスト献立です。	
	えびしゅうまい		小麦 えび 豚 貝類 いわし	たら えび	玉ねぎ	とん脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 塩 香辛料 魚介エキス ホタテエキス		30.1
	かぼちゃサラダ(マヨネーズ)			マヨ(卵 りんご)	かぼちゃ にんじん えだまめ	(マヨネーズ)	塩 こしょう		
	6金	ごはん					こめ		
牛乳			乳	牛乳				810	
豚の角煮			小麦 豚	ぶた肉	しょうが にんにく	さとう でん粉	しょうゆ 塩 トウバンジャン	日本味めぐり「沖縄県」にちなんだ献立です。	
ゴーヤチャンプルー			小麦 卵 豚	ハム とうふ 卵	ゴーヤ	油	塩 こしょう しょうゆ		
もずくスープ			小麦 豚 貝類	ぶた肉 もずく	チンゲンさい にんじん メンマ		ちゅうかスープ しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう		26.1
バイナッブルデザート					パイン	さとう			
そぼろパン		小麦 乳 卵			そぼろパン				
牛乳		乳	牛乳				804		
9月	鮭のチーズフライ		小麦 乳	さけ チーズ	玉ねぎ	パン粉 油 さとう 小麦粉 でん粉	塩	リクエスト献立です。	
	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 (マヨネーズ)	塩 こしょう		
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン 大豆	玉ねぎ にんじん トマト缶 にんにく パセリ		塩 こしょう コンソメスープ		27.2
	10火	ごはん					こめ		
牛乳			乳	牛乳				818	
若鶏のから揚げ			小麦 卵	とり肉 卵		油 でん粉 小麦粉	塩 香辛料 酒 しょうゆ	リクエスト献立です。	
ひじきサラダ(ごまドレッシング)			小麦 ドレ(小麦 卵)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	ごま さとう	みりん しょうゆ (ドレッシング)		
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 こしょう ちゅうかスープ		29.2
ミニトマト					ミニトマト		チキンブイヨン		
11水	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					868
	にらまんじゅう		小麦 豚	ぶた肉	にら きゃべつ 長ねぎ にんにく しょうが	ごま油 とん脂 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩 調味料	夏が旬の「きゅうり」をピリ辛の南蛮漬けにしました。ぬか漬けにするなど、ぬかのビタミンB1を吸収して疲労回復に役立ちますよ。	
	きゅうりの南蛮漬け		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ 一味とうがらし 酢		27.0
マーボー春雨		小麦 豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しょうが チンゲンさい はねぎ しいたけ	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープのもと トウバンジャン			
12木	食パン(ブルーベリージャム)		小麦 乳			しょくパン (ジャム)			726
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚のマリネ		小麦	ホキ	玉ねぎ	でん粉 油 さとう	レモン果汁 酢 しょうゆ	地元の食材「トマト」を使った献立です。	
	ほうれん草のソテー		豚	ベーコン	ほうれん草 にんじん	油	塩 こしょう		32.9
トマトと卵のスープ		卵 乳 豚	ぶた肉 卵	玉ねぎ とうもろこし にんじん トマト缶 トマト パセリ	でん粉	塩 こしょう コンソメスープ			
13金	飯缶ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳				912	
	夏野菜カレー		小麦 豚 乳 りんご	ぶた肉	なす ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ さやいんげん かぼちゃ トマト缶 しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク トマトピューレー ちゅうかのうソース 赤ワイン カレー粉 こしょう スープストック	リクエスト献立です。	
	フィッシュナゲット		小麦 豚	あじ イトヨリダイ キントキダイ グチ コチ	玉ねぎ	さとう でん粉 パッター粉 油	塩 しょうゆ 香辛料		26.3
フルーツ和え			りんご	みかん缶 パイン缶 りんご缶					

○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)

○物質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 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			たん白質(B)	
17火	マーガリン入りパン		小麦 乳			マーガリンパン		731			
	牛乳		乳	牛乳			しょうゆ チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ あかワイン				
	ハンバーグ		小麦 豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう でん粉	デミグラスソース ちゅうのうソース				
	スパゲッティベスコートレ		小麦 乳 豚 えび 貝類	ベーコン えび あさり いか	玉ねぎ にんにく トマト	油 スパゲッティ	こしょう トマトケチャップ 塩 しろうイン トマトピューレー ちゅうのうソース コンソメスープ			32.0	
野菜スープ		乳 豚	ぶた肉	玉ねぎ にんにん きゃべつ チンゲンさい		塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン					
18水	うどん		小麦			うどん		799	焼津の特産物「黒はんぺん」を使った献立です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	きつねうどんのつゆ	 	小麦 さば いわし	とり肉 油あげ かまぼこ	にんにん 玉ねぎ こまつな はねぎ しいたけ	でん粉	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと 塩				
	黒はんぺんフライ	 	小麦 卵 さば いわし	黒はんぺん 卵		小麦粉 でん粉 パン粉 油				34.4	
胡麻和え		小麦		ほうれん草 にんにん もやし	ごま さとう	しょうゆ					
19木	ごはん		乳	牛乳		こめ		843			
	牛乳		乳	牛乳							
	ぎょうざ		小麦 卵 乳 豚 貝類	ぶた肉 とり肉 卵白	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 香辛料				
	もやし中華炒め	 	小麦 貝類	さつまあげ	もやし なら	ごま ごま油	塩 オイスターソース しょうゆ			27.8	
野菜のカレースープ煮		小麦 乳 豚 りんご	ぶた肉	にんにく きゃべつ 玉ねぎ にんにん パセリ	じゃがいも	カレーフレーク カレー粉 塩 こしょう スープストック チキンブイヨン					
20金	ごはん(かつおふりかけ)	 	小麦 乳	牛乳		こめ	かつおふりかけ	779	リクエスト献立です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	焼きししゃも			ししゃも							
	ひじきの炒め煮	 	小麦 卵 乳	ちくわ 油あげ ひじき	にんにん こんにゃく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			28.7	
豚汁		豚 いわし さば	ぶた肉 みそ	玉ねぎ 大根 にんにん はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり					
23月	ごはん		乳	牛乳		こめ		750	ビタミンCが豊富で、ストレス解消に効果的な「とうがん」の入った味噌汁です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	しいたけ丼の具		小麦 乳 豚	ぶた肉	しいたけ にんにん 玉ねぎ 糸こんにゃく グリンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 わふうだしのもと				
	お浸し	 	小麦	かつおぶし	きゃべつ ほうれん草	ごま	しょうゆ みりん			26.3	
冬瓜の味噌汁		さば 乳	とり肉 みそ	とうがん ごぼう はねぎ にんにん		さばうすけずり みりん わふうだしのもと					
24火	ごはん		乳	牛乳		こめ		847	今月のメロンは「ルビアレッドメロン」という品種のメロンです。オレンジ色をして、とっても甘いメロンです。		
	牛乳		乳	牛乳							
	納豆		タレ(貝類・小麦)	なっとう			タレ				
	もやしとコーンの胡麻和え		小麦	もやし とうもろこし		ごま さとう	しょうゆ				
肉じゃが		小麦 乳 豚	ぶた肉	にんにん 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 わふうだしのもと	28.5				
メロン				メロン							
25水	ミルクパン		小麦 乳			ミルクパン		859	ラビオリスープの「ラビオリ」とは、パスタに肉や野菜、チーズを詰めて茹でたイタリアの料理です。		
	牛乳		乳	牛乳							
	若鶏とレバーのケチャップ和え			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ				
	キャベツサラダ		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 酢				
ラビオリスープ		小麦 卵 乳 豚	ベーコン とり肉 チーズ ぶた肉 卵 ウインナー	玉ねぎ にんにん チンゲンさい パセリ	油 パン粉 さとう	塩 香辛料 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	33.4				

☆夏休み親子料理体験教室☆ 参加者募集!

内容	料理体験、給食センター見学、写真撮影
開催日時	平成24年8月1日(水) 午前9時30分から正午
開催場所	焼津市学校給食センター (焼津市大島1746)
募集定員	親子12組
対象者	市内在住の親子 ・親 1名 ・子ども 小学生以上中学生以下 2名以内
申込期間	平成24年7月2日(月)から7月11日(水)まで ※ 応募者多数の場合は抽選とし、抽選の結果は7月17日(火)までに通知します。(抽選は学校給食センターで任意に実施)
申込方法	電話またはファックスで受け付けます。住所、参加者氏名、子どもの学校名、学年、電話番号を連絡していただきます。 TEL 054-624-6660 FAX 054-624-7680
参加費用	1名 250円 ... 親1名、子ども1名の場合は500円

☆給食レシピ☆

～ 夏野菜カレー ～

『材料』 (4人分)

『作り方』

- 豚こま切り肉 ... 80g
- なす ... 半分
- ピーマン ... 半分
- 玉ねぎ ... 1個
- にんにん ... 1/3個
- さやいんげん ... 2本
- かぼちゃ ... 80g
- トマト ... 1/3個
- カレールウ ... 30g
- トマトピューレー ... 10g
- 中濃ソース ... 10g
- 赤ワイン ... 4g
- カレー粉 ... 少々
- こしょう ... 少々
- コンソメ ... 4g
- おろしにんにく ... 少々
- おろししょうが ... 少々
- 水 ... 200cc
- 炒め油 ... 適量

- ①玉ねぎは薄切り。にんにん、なすは厚めのいちよう切り。ピーマンは半分に切り、種を取り千切り。トマトは角切り。かぼちゃは2cm角に切る。さやいんげんは茹でてから2cmに切る。
- 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る。更に玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ③②に、にんにん、なす、ピーマンを加えてさっと炒める。
- ④③に水、かぼちゃ、トマトを加えて煮る。
- ⑤野菜が柔らかく煮えたら、カレールウ以外の調味料を加える。
- ⑥火を止め、カレールウを入れ、カレールウが溶けたら弱火で混ぜながらしばらく煮込み、さやいんげんを加え、味を整えて仕上げる。

※当日の日程、献立などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

♪大きなお釜の前で写真が撮れるよ♪

