

平成25年 12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				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)
2月	くろざとうパン		小麦 乳			パン		595	チンゲンサイは、静岡県でたくさん作られています。
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		卵 乳 小麦 豚 セラチン	鶏肉 豚肉 大豆 卵	たまねぎ	パン粉 小麦粉 油 でん粉	しょうゆ		
	やさしいソテー		乳 豚 セロリ トマト		キャベツ にんじん もやし	バター	塩 こしょう コンソメ		
3火	ベーコンとチンゲンサイのスープ		小麦 ごま 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でん粉	塩 こしょう 中華スープの素 チキンブイヨン しょうゆ	20.7	
	ごはん					米			
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナそぼろどんぐ	🐟	卵 小麦	まぐろ 卵	しょうが グリンピース	さとう	酒 しょうゆ		
4水	こまつなのおひたし		小麦	かつお節	こまつな キャベツ		みりん しょうゆ	26.4	『ツナそぼろどんぐ』にしていただきましよう。
	とんじる	🐷	豚 いわし さば	豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
	みかん				みかん				
	はんかんごはん	🍲				米			
5木	牛乳		乳	牛乳				727	香辛料をふんだんに使ったカレーは、体を温めてくれます。
	ポークカレー		豚 小麦 セロリ りんご 乳 トマト	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ セロリ りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレールー こしょう チャツネ 中濃ソース スープストック		
	いかなゲット	🐟	豚 小麦	いか すけそうだら		油 豚脂 小麦粉 さとう	塩		
	キャベツサラダ		ごま 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢		
6金	ツイストパン		小麦 乳			パン		664	ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。
	牛乳		乳	牛乳					
	チーズオムレツ		卵 乳	卵 チーズ		でん粉 さとう 油	チキンスープ		
	きのこのスパゲティ	🐟	豚 小麦 貝類 乳 トマト セラチン	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ	スパゲティ 油	コンソメ しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう		
7土	ポークビーンズ		豚 乳 トマト りんご 小麦	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	じゃがいも さとう 油	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック ワイン 塩	28.6	
	ごはん					米			
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	🐟	さば いわし 小麦	くろはんべん		小麦粉 パン粉 でん粉 油			
8日	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		小麦 トマト(ごま 小麦 卵)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ	23.3	リクエストです。
	キムチスープ		小麦 ごま さば いわし トマト 豚 えび りんご セラチン	豚肉 とうふ	にら はくさい 白ねぎ にんじん しめじ はくさいキムチ にんにく しょうが	ごま油	キムチの素 和風だし 塩 しょうゆ チキンブイヨン		
	ごはん (のりのつくだに)		小麦	のりのつくだに		米			
	牛乳		乳	牛乳					
9月	ポークしゅうまい		貝類 豚 小麦 ごま セロリ	豚肉 鶏肉 大豆 ほたて	たまねぎ しょうが	豚脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 発酵調味料 しょうゆ 塩	647	焼津で作られた練り製品を使ったおでんです。
	ごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	おでん	🐟	さば いわし 卵 小麦	あげボール 黒はんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素		
	ごはん		乳	牛乳		米			
10火	とりにくとレバーのなんばんづけ		小麦	とり肉 とりレバー	たまねぎ	でん粉 油 さとう	しょうゆ 酢	642	レバーには、鉄のほか、ビタミンCがたっぷり含まれています。カゼの予防にもおすすすめです。
	もやしのちゅうかいげため	🐟	ごま 小麦 貝類	さつまあげ	もやし にら	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
	わかめスープ		ごま 小麦 豚	わかめ	キャベツ にんじん こまつな	ごま	チキンブイヨン 塩 こしょう 中華スープの素 しょうゆ		
	ちゅうかめん	🍲	小麦	ちゅうかめん					
11水	牛乳		乳	牛乳				655	みそラーメンは、北海道生まれの料理です。
	みそラーメンスープ	🐟	豚 小麦 ごま ゼラチン 貝類	豚肉 なた	にんじん はくさい とうもろこし メンマ しめじ たまねぎ にんにく しょうが		みそラーメンの素 チキンブイヨン		
	あげぎょうざ		豚 小麦 ごま	鶏肉 豚肉 大豆	キャベツ たまねぎ にら しょうが	豚脂 ごま油 小麦粉 さとう	塩 しょうゆ		
	きゅうりのなんばんづけ		小麦 ごま		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ とうがらし 酢		
12木	そぼろパン		小麦 乳 卵			パン		665	ブロッコリーには、ビタミンCがいっぱい！なんと、レモン果汁の2倍の量が含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	グラタン	🐟	乳 小麦 えび 豚 ゼラチン 貝類	牛乳 えび チーズ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ 小麦粉 でん粉 マーガリン 生クリーム	チキンブイヨン		
	ゆでブロッコリー(マヨネーズ)		マヨ(りんご 卵)		ブロッコリー	マヨネーズ			
13金	ポトフ		乳 豚 セロリ トマト	とり肉 ウインナー	かぶ たまねぎ にんじん キャベツ		コンソメ 塩 こしょう ワイン	27.1	
	ごはん					米			
	牛乳		乳	牛乳					
	ほっけのひもの	🐟		ほっけ			塩		
13日	はりはりづけ		ごま 小麦		切りほし大根 にんじん きゅうり	ごま さとう ごま油	酢 しょうゆ 塩	22.8	『青森県』の郷土料理や地場産物を使用したこんだてです。
	ひつつみ	🐷	小麦 さば	とり肉	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	すいとん さといも	しょうゆ 酒 塩 さばうすけずり		
	りんご		りんご						

○焼津市では、今年度下記の食品を『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・セロリ・りんご・やまいも・キウイ・桃・バナナ わらび 梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・貝類・アーモンド・ナッツ類(ココナッツは含みません)・ごま・いくら・トマト

○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			
16月	ごはん					米		720	白菜は、冬が旬の野菜です。白菜は、冷たい風に当たるほど、甘くなります。	
	牛乳		乳	牛乳						
	さんまのとさに	魚	さんま 小麦	さんま かつお節		さとう 水あめ	しょうゆ みりん			
	だいこんのあさづけ		ごま 小麦	しおこんぶ	だいこん きゅうり	ごま				25.4
17火	はくさいのちゅうかに		豚 卵 ごま 小麦 貝類	豚肉 うずら卵 生揚げ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	マロニー 油 さとう ごま油 でん粉	中華スープのもと しょうゆ 酒 オイスターソース 塩 こしょう	692	ミネストローネは、イタリア風のやさしいスープです。	
	リングパン		小麦 乳			パン				
	牛乳		乳	牛乳						
	わかどりのハーブやき		卵 小麦	鶏肉	赤パプリカ 玉ねぎ パセリ	油	塩			
	ほうれんそうとコンのソテー		乳		ほうれんそう とうもろこし	バター	塩 こしょう			29.8
18水	ミネストローネ		豚 トマト 小麦 セロリ 乳	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ トマト パセリ	マカロニ じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	629	かぼちゃは、カロテンがたっぷりの緑黄色野菜です。	
	ケーキ		乳 卵 小麦	乳 卵		砂糖 小麦粉 チョコレート	カラメルソース			
	ごはん					米				
	牛乳		乳	牛乳						
19木	ぶたどんのぐ	魚	豚 小麦 セラチン	豚肉 なた	たまねぎ にんじん こんにやく 白ねぎ グリンピース	さとう 油	しょうゆ 酒 和風だしの素	704	リクエストこんにゃくです。	
	はるさめサラダ (ナムルドレッシング)		トレ(小麦 豚 ごま)		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ドレッシング	塩 こしょう			
	かぼちゃのみそしる	鳥	さば いわし	油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ はねぎ		さばうすけずり にぼし			21.4
	ハンバーグ		小麦 乳	鶏肉 大豆	たまねぎ トマト にんにく	パン粉 牛脂	しょうゆ トマトケチャップ ワイン こしょう 中濃ソース			
20金	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		小麦 トレ(小麦 ごま 卵)	ひじき	たけのこ にんじん	さとう	みりん しょうゆ	29.7		
	クリームシチュー		豚 乳 小麦 貝類	豚肉 牛乳	にんじん たまねぎ グリンピース パセリ	じゃがいも 生クリーム 油	ベシメルソース 塩 スープストック こしょう			
	うどん		小麦			うどん				
	牛乳		乳	牛乳						
20金	きつねうどんのつゆ	鳥	さば いわし 豚 小麦	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 白ねぎ ほししいたけ		しょうゆ みりん かつおの素 塩	632	油揚げを使った料理に「きつね」と名づけることがあります。油揚げの色がキツネ色だから、という説もあります。	
	えびカツ	魚	えび 卵 小麦	えび		パン粉 小麦粉 油 さとう	塩			
	ピーナッツあえ		落花生 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ピーナッツ さとう	しょうゆ			28.9

# たの げん き ぶ ゆ や す 楽しく、元気な冬休み!

犬みそかやお正月など、楽しいことがいっぱい冬休み。ほくたち  
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

**朝はしっかり  
食べるんジャー!**



休み中も早起きをして朝ごはんをきちんと食べると、その日を元気にスタートできる。とくに冬の野菜はおいしくてえいようたっぷりだ。

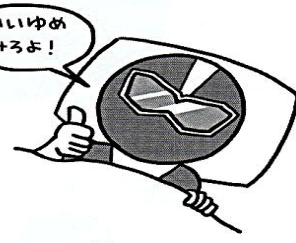
**昼は元気いっぱい  
動くんジャー!**



外で体を動かせば、体がぼかぼかあたたまって気分がすっきり。おなかもすいて、ごはんをもりもりおいしく食べられるぞ。

**元気レンジャー**

**夜ふかしせずに  
ねるんジャー!**



体をしっかり休めないと、つかれがたまって体の抵抗力が落ちてくる。ぐっすりねて、すっきりつかれをとって、明白のパワーをためるのだ。

## 冬至



かぼちゃの旬は夏ですが、保存がきくので「緑黄色野菜の少ない冬にビタミンが多いかぼちゃを食べよう!」「カゼをひかないようにしよう!」と願いかぼちゃを食べます。

ゆず湯に入るのは、「冬至」を「湯治(とうじ)」にかけて生まれました。ゆずの成分が血行をよくしてくれるので、体がぼかぼか温まります。さらに、ゆずの香りにはリラックス効果があるので、



冬至(今年は12月21日)は、太陽の高さが一年で最も低くなる日です。昼が最も短く、夜が長い日です。この日から、また昼はだんだん長くなっていきますが、寒さがきびしくなってきます。

**「ん」がつくものを食べると「運」がつく!**

特に「ん」が2つある食べ物縁起がいいとか…。  
「なんきん(かぼちゃのこと)」「にんじん」「れんこん」…ほかに何があるか