

平成25年 12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		
2月	ごはん					米		678	リクエスト ごはん くろはんべんフライ ごぼうサラダ (ごまドレッシング) キムチスープ
	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			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		小麦 トレ(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		
3火	バーガーパン		小麦 乳			パン		704	リクエスト ハンバーグ ひじきサラダ (ごまドレッシング) クリームシチュー
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	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		
4水	ちゅうかめん	🍜	小麦 乳			ちゅうかめん		655	みそラーメン スープ あげぎょうざ きゅうりのなんばんづけ
	牛乳		乳	牛乳					
	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 たら しょうが	豚脂 ごま油 小麦粉 さとう	塩 しょうゆ		
5木	はんかんごはん	🍜				米		727	ポークカレー いかなゲット キャベツサラダ
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
6金	ごはん					米		606	ほっけのひもの はりはりづけ ひつつみ りんご
	牛乳		乳	牛乳					
	ほっけのひもの	🐟		ほっけ			塩		
	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		
9月	くろざとうパン		小麦 乳			パン		595	メンチカツ やさいソテー ベーコンと チンゲンサイのスープ
	牛乳		乳	牛乳					
	メンチカツ		卵 乳 小麦 豚 ゼラチン	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		
10火	ごはん (のりのつくだに)		小麦 乳	のりのつくだに		米		647	ポークしゅうまい ごまあえ おでん
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	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		
11水	そぼろパン		小麦 乳 卵			パン		665	グラタン ゆでブロッコリー (マヨネーズ) ポトフ
	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			
12木	ごはん					米		642	とりにくとレバーの なんばんづけ もやしのちゅうかいため わかめスープ
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	もやしのちゅうかいため	🐟	ごま 小麦 貝類	さつまあげ	もやし たら	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
13金	うどん	🍜	小麦 乳			うどん		632	きつねうどんのつゆ えびカツ ピーナッツあえ
	牛乳		乳	牛乳					
	きつねうどんのつゆ	🐟	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		
	えびカツ	🐟	えび 卵 小麦 乳	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			

○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		629	かぼちゃは、カロテンがたっぷりの緑黄色野菜です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶたどんのぐ	魚	豚 小麦 ゼラチン	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		
	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	魚	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	
17火	リングパン		小麦 乳			パン		692	ミネストローネは、イタリア風のやさしいスープです。
	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		
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳		ほうれんそう とうもろこし	バター	塩 こしょう		
	ミネストローネ		豚 トマト 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		
	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	29.8	
18水	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			
	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	25.4	
19木	ごはん					米		677	『ツナそぼろどん』にしたいでしょう。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナそぼろどんのぐ	魚	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		
	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		
	とんじる	魚	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			26.4		
20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 セロリ	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		
	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	

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食べようたっぷりだ。

**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、明日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