

平成25年 12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 | | | | 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 | ツイストパン | | 小麦 乳 | | | パン | | 817 | 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 | 34.7 | | |
| 3火 | ごはん | | | | | 米 | | 750 | 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 | | | | | |
| | 豚丼の具 | 🐷 | 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 和風だしの素 | | |
| | 春雨サラダ (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 | | |
| 南瓜の味噌汁 | 🍲 | 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 | | | |
| 4水 | ごはん | | | | | 米 | | 751 | 『青森県』の郷土料理や地場産物を使用したこんだてです。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ほっけの干もの | 🐟 | | ほっけ | | | 塩 | | |
| | はりはり漬け | | 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 | | |
| 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 さとも | しょうゆ 酒 塩 さばうすけずり | | | |
| りんご | | りんご | | りんご | | | | | |
| 5木 | ごはん | | | | | 米 | | 835 | 『ツナそぼろどん』にしたいだきましよう。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ツナそぼろどんの具 | 🐷 | 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 | | |
| | 小松菜のおひたし | | 小麦 | かつお節 | こまつな キャベツ | | みりん しょうゆ | | |
| 豚汁 | 🍲 | 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 | さとも | にぼし さばうすけずり | | | |
| みかん | | | | みかん | | | | | |
| 6金 | うどん | 🍜 | 小麦 | | | うどん | | 813 | 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。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | きつねうどんのつけ | 🍲 | 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 | | | |
| 9月 | ごはん | | | | | 米 | | 900 | 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 | | | | | |
| | さんまの土佐煮 | 🐷 | 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 | | |
| | 大根の浅漬け | | ごま 小麦 | しおこんぶ | だいこん きゅうり | ごま | | | |
| 白菜の中華煮 | | 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 | | | |
| 10火 | 黒砂糖パン | | 小麦 乳 | | | パン | | 746 | 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 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 | | |
| | 野菜ソテー | | 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 | | |
| 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 | | | |
| 11水 | ごはん | | | | | 米 | | 802 | レバーには、鉄のほか、ビタミンAもたっぷり含まれています。カゼの予防にもおすすめです。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 鶏肉とレバーの南蛮漬け | | 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 | | |
| | もやしの中華炒め | 🍷 | ごま 小麦 貝類 | さつまあげ | もやし いら | 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 | | | |
| 12木 | バーガーパン | | 小麦 乳 | | | パン | | 857 | リクエスト |
| | 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 | | |
| 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 | パンヤメルソース 塩 スープストック こしょう | | | |
| 13金 | ごはん (のりの佃煮) | | 小麦 | のりのつくだに | | 米 | | 838 | 焼津で作られた練り製品を使ったおでんです。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ポーク焼売 | | 貝類 豚 小麦 ごま セロリ | 豚肉 鶏肉 大豆 なた | 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 | | |
| 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 こんにやく | じゃがいも | しょうゆ みりん 酒 塩 かつおの素 | | | |

○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 | リングパン | | 小麦 乳 | | | パン | | 791 | 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 | | | | | |
| | 若鶏のハーブ焼き | | 卵 小麦 | 鶏肉 | 赤パプリカ 玉ねぎ パセリ | 油 | 塩 | | |
| | ほうれん草とコーンのソテー | | 乳 | | ほうれん草 どうもろこし | バター | 塩 こしょう | | |
| | 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 | | |
| 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 | | 32.9 | |
| 17火 | ごはん | | 小麦 | | | 米 | | 845 | リクエストこ んだてです。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 黒はんぺんフライ | | さば いわし 小麦 | くろはんぺん | | 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 | | |
| 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 | 豚肉 どうふ | 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 | 28.2 | | |
| 18水 | そばろパン | | 小麦 乳 卵 | | | パン | | 834 | ブロッコリー には、ビタミン Cがたっぷり 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 セラチン 貝 類 | 牛乳 えび チーズ | たまねぎ どうもろこし | 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 | | | |
| ポトフ | | 乳 豚 セロリ トマト | とり肉 ウィナー | 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 | 33.5 | | |
| 19木 | 中華めん | | 小麦 | | | ちゆかめん | | 847 | みそラーメン は、北海道生 まれの料理 です。 |
| | 牛乳 | | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | 味噌ラーメンスープ | | 豚 小麦 ごま セラチン 貝類 | 豚肉 なた | にんじん はくさい どうもろこし 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 | | |
| | 揚げ餃子 | | 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 | | |
| きゅうりの南蛮漬け | | 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 | 30.8 | | |
| 20金 | 飯缶ごはん | | 小麦 | | | 米 | | 814 | 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。 |
| | 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 | | |
| キャベツサラダ | | ごま 小麦 | | キャベツ こまつな どうもろこし | ごま さとう 油 | しょうゆ 酢 | 23.2 | | |

たの げん き ぶ ゆ や す 楽しく、元気な冬休み!

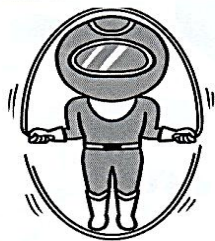
犬みそかやお正月など、楽しいことがいっぱいのお休み。ほくたち
元気レンジャーのアドバイスを守り、みんな元気に新年を迎えよう!

**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、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
り、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