

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		
10 木	ごはん					こめ		716	野菜をたくさん使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ドライカレー		豚 りんご 小麦	ふたにく	たまねぎ にんじん えだまめ レーズン にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	アップルビューレ 中のうソース トマトケチャップ スープストック チャツネ カレーこ しょう		
	フライドポテト					じゃがいも あぶら	しお		
11 金	やさいスープ		豚 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ		しお こしょう コンソメスープ チキンブイヨン	19.6	
	キウイフルーツ		キウイ	キウイフルーツ					
	ごはん(げんりょう)					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
15 火	ツナそぼろどんのぐ		卵 小麦	ツナ たまご	しょうが グリンピース	さとう でんぷん	さけ しょうゆ しお	680	リクエスト献立です。鏡開きにちなんだ献立となっています。
	ほうれんそうのおひたし		小麦		ほうれんそう もやし にんじん		しょうゆ みりん		
	おしるこ			あずき		しらたまだんご さとう	しお		
	くろざとうパン		乳 小麦			くろざとうパン			
16 水	牛乳		乳	牛乳				715	ひじきには、鉄分が豊富に含まれています。
	わかどりとレバーのチリソースあえ		小麦 貝類 りんご	とりにく とりレバー	しろねぎ にんにく しょうが	さとう あぶら でんぷん ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース		
	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		
	コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳	クリームコーンかん どうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム バター	しお こしょう スープストック ベジマールソース		
17 木	ごはん					こめ		653	肉じゃがは、少し辛めの韓国風の味付けにしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぐいりあつやきたまご		卵 小麦 さば いわし	たまご とりにく かつおぶし		あぶら でんぷん さとう	す しお しょうゆ みりん 魚醤		
	かんこくふうにくじゃが		小麦 豚	ふたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ にんにく しろねぎ	ごまあぶら さとう ごま じゃがいも	しょうゆ さけ コチュジャン		
17 木	みぞれじる		いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	なめこ だいこん はねぎ		にぼし さばうすけずり	23.3	
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚 小麦 貝類 乳	ふたにく みそ	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック ベジマールソース 中のうソース デミグラスソース クッキングソース こしょう みりん		
18 金	ぶりナゲット		乳 さば 卵 小麦 豚	ぶり イトヨリダイ おから 脱脂粉乳 卵白粉	たまねぎ しょうが	あぶら パンこ コーンフラワー でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ しお かつおエキス ポークエキス	681	旬の魚「ぶり」を使ったナゲットです。
	かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		ドレ(小麦 りんご)	かいそうミックス	キャベツ きゅうり	ごま	あおじそドレッシング		
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
21 月	くろはんぺんのおちやてんぷら		さば いわし 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぷん あぶら	まっちゃん	646	白玉団子を使った野菜たっぷりのお雑煮です。
	だいごんのあさづけ		小麦	しおこんぶ	だいこん きゅうり	ごま			
	しらたまどうに		いわし さば 小麦	とりにく なると	にんじん ほししいたけ はくさい	さとも しらたまだんご	かつおのもと しょうゆ さばうすけずり		
	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン			
22 火	牛乳		乳	牛乳				613	静岡県でとれた「しらす」を使ったグラタンです。
	しらすいりグラタン		乳 いわし 小麦	牛乳 しらす チーズ	たまねぎ	マカロニ こむぎこ バター	しょうゆ 香辛料 しお 酵母エキス		
	アーモンドあえ		小麦 アーモンド		ほうれんそう にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ポトフ		豚 乳	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ しお こしょう		
22 火	さくらごはん		小麦 さば			こめ	しょうゆ みりん 発酵調味料	633	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さくらえびのかきあげ		えび 乳 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	あぶら こむぎこ でんぷん	しお		
	れんごんのきんぴら		豚 小麦	ふたにく	れんこん にんじん	さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ スープストック		
23 水	つみれじる		いわし さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいこん にんじん しろねぎ しょうが	でんぷん さとう	かつおのもと しょうゆ しお みりん	19.6	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのしおこうじづけ		さば	さば		あぶら こうじ	しお		
24 木	どうみょういりおひたし		小麦	かつおぶし	キャベツ もやし どうみょう		しょうゆ みりん	634	静岡県の地場産物を活用した献立です。
	みそしる		いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり		
	みかん			みかん					
	せわりロールパン		小麦 乳			せわりロールパン			
24 木	牛乳		乳	牛乳				620	ロールパンに、焼きそばをはさんで食べてください。
	たまごまき		卵 乳 りんご 豚 小麦	たまご ウィナー		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 発酵調味料 しお りんご酢 かつおだし		
	焼きそば		豚 小麦 乳 りんご	ふたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし	あぶら 中かめん	焼きそばソース ウスターソース		
	ベーコンとチンゲンサイのスープ		豚 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん どうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	しお しょうゆ こしょう 中かスープ チキンブイヨン		

リクエスト 献立

学校給食週間(1月21日~25日)

★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・山芋)

★『🐟』のマークは、魚介類を使ったメニューです。 ★『🌿』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。

★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、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) 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		
25 金	ごはん							689	揚げおでん には、焼津市 でつくられた 黒はんぺん やちくわが使 われています。
	牛乳		乳	牛乳		こめ			
	なつとう		タレ(小麦 貝類)	なつとう			たれ		
	ごまあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
28 月	揚げおでん		さば 小麦 卵 豚 乳	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	しょうゆ みりん わふうだしのもと	24.5	
	ごはん						こめ		
	牛乳		乳	牛乳					
	タンドリー-ちくわ		乳 小麦 卵	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		カレーこ 中のうソース		
29 火	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかりこ	23.2	旬の食材「大 根」を活用し た献立です。
	ぶたにくとだいこんのいために		豚 小麦	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく さやいんげん しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ さけ スープストック		
	はんかんごはん						こめ		
30 水	牛乳		乳	牛乳				716	ご飯の上に、 チキンカツを のせてから 親子丼の具 をかけて食べ てください。
	おやこどんのぐ		卵 小麦 乳	こおりどうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース	さとう	さけ わふうだしのもと しょうゆ		
	チキンカツ		小麦 豚	とりにく		あぶら パンこ こむぎこ めこ でんぷん さとう	しお 香辛料 しょうゆ		
	そくせきづけ		小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま			
31 木	バーガーパン		乳 小麦			バーガーパン		633	リクエスト献 立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	あぶら さとう パンこ でんぷん	しょうゆ チキンブイヨン しお トマトケチャップ あかワイン デミグラスソース 中のうソース		
	ほうれんそうとうとうみょうのソテー				ほうれんそう とうもろこし とうみょう	あぶら	しお こしょう		
	ミネストローネ		乳 豚	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく		コンソメスープ しお こしょう		
31 木	スライスチーズ		乳	チーズ				28.3	
	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳					
	キムチラーメンのスープ		豚 小麦 いわし さばりんごえび	ぶたにく なた	にんじん はくさいキムチ はくさい いら メンマ もやし しろねぎ にんにく しょうが		キムチのもと チキンブイヨン みそラーメンのもと		
31 木	ぎょうざ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	あぶら ごまあぶら こむぎこ こめこ でんぷん	しょうゆ みりん たらエキ しお 香辛料 発酵調味料	649	寒いときに体 が温まるキム チ味のラーメ ンスープで す。
	すのもの		小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しお す しょうゆ		
27.8									

## 学校給食週間



食べ物に感謝しなさい 今月は、全国学校給食週間があります。  
焼津市では、1月21日(月)~25日(金)の1週間を学校給食週間として、地元の食材を活用した献立  
としています。これを機会に、昔の給食について考え、食べ物に感謝をしていただきましょう。  
学校給食週間については、給食だよりや、盛りつけ表に詳しく記載していますので、そちらをご覧ください。



### 豚肉と大根の炒め煮

ししび

< 材料 (4人分) >

- ・豚肉 ……100g
- ・生揚げ ……100g
- ・大根 ……300g
- ・人参 ……100g
- ・糸こんにやく…125g
- ・さやいんげん…50g
- ・おろししょうが…2g
- ・砂糖 ……15g
- ・しょうゆ ……25g
- ・酒 ……5g
- ・胡麻油 ……2g
- ・水 ……50cc

< 作り方 >

- ① 生揚げは3cm角程度に切り、油抜きをしておく。
- ② 大根は厚めのいちよう切りをして、下ゆでをしておく。
- ③ 人参はいちよう切り、糸こんにやくは3cm幅、さやいんげんは2cm幅に切っておく。
- ④ 鍋にごま油をひいて、にんにく、しょうがの香りがでるまで炒める。
- ⑤ 豚肉を加えて炒めて、豚肉に火が通ったら、こんにやく、人参を加え炒め、水、調味料を加えて煮る。
- ⑥ 大根を加えて煮る。味がしみたら、生揚げを加えて煮る。
- ⑦ 最後に、さやいんげんを加えてさらに煮こんで仕上げる。