

平成25年 1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) <small>たん白質(g)</small>	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(げんりょう) 牛乳	🍷	乳	牛乳			こめ	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。	
	ツナそぼろどんぐ	🐟	卵 小麦	ツナ たまご	しょうが グリンピース		さとう でんぶん さけ しょうゆ しお			
	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			24.2
11 金	ちゅうかめん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳			ちゅうかめん	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。	
	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 にら 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			
	ぎょうざ		豚 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが		あぶら ごまあぶら しょうゆ みりん がらエキス しお 香辛料 発酵調味料			27.8
	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			
15 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	646	白玉団子を使った野菜たっぷりのお雑煮です。	
	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 でんぶん あぶら まつちや			
	だいごんのあさづけ		小麦	しおこんぶ	だいごん きゅうり		ごま			21.2
	しらたまどうに	🍷	いわし さば 小麦	とりにく なた	にんじん ほししいたけ はくさい		さといも しらたまだんご かつおのもと しょうゆ さばうすけずり			
16 水	せわりロールパン 牛乳		小麦 乳	牛乳			せわりロールパン	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 でんぶん あぶら しょうゆ 発酵調味料 しお りんごす かつおだし			
	やきそば	🐟	豚 小麦 乳 りんご	ぶたにく いか	にんじん キャベツ たまねぎ もやし		あぶら 中かめん やきそばソース ウスターソース			26.7
	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 とうもろこし チンゲンサイ		でんぶん しお しょうゆ こしょう 中かスープ チキンブイヨン			
17 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	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。	
	なっとう		タレ(小麦 貝類)	なっとう			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			24.5
	あげおでん	🐟	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 こんにゃく		じゃがいも あぶら さとう でんぶん しょうゆ みりん わふうだしのもと			
18 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	716	野菜をたくさん使った献立です。	
	ドライカレー		豚 りんご 小麦	ぶたにく	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			
	フライドポテト						じゃがいも あぶら			19.6
	やさしいスープ		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			
21 月	くらざとうパン 牛乳		乳 小麦	牛乳			くらざとうパン	715	ひじきには、鉄分が豊富に含まれています。	
	わかどりとレパールのチリソースあえ		小麦 貝類 りんご	とりにく とりレパール	しろねぎ にんにく しょうが		さとう あぶら でんぶん こまあぶら 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			27.5
	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 とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ		しお こしょう スープストック ベンジャメルソース			
22 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	634	静岡県の地場産物を活用した献立です。	
	さばのしおこうじづけ	🐟	さば	さば			あぶら こうじ しお			
	とうみょういりおひたし	🐟	小麦	かつおぶし	キャベツ もやし とうみょう		しょうゆ みりん			26.6
	みそしる	🍷	いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	はねぎ だいごん		にほし さばうすけずり			
23 水	みかん			みかん				633	リクエスト献立です。	
	さくらごぼん 牛乳		小麦 さば 乳	牛乳			こめ しょうゆ みりん 発酵調味料			
	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 でんぶん しお			19.6
	れんごんのきんぴら		豚 小麦	ぶたにく	れんごん 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			
24 木	つみれじる	🐟	いわし さば 小麦	いわし たら	こんにゃく だいごん にんじん しろねぎ しょうが		でんぶん さとう かつおのもと しょうゆ しお みりん			
	ソフトめん 牛乳	🍷	小麦 乳	牛乳			ソフトめん	681	旬の魚「ぶり」を使ったナゲットです。	
	ミートソース		豚 小麦 貝類 乳	ぶたにく 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 ベンジャメルソース 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			
	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 でんぶん こむぎこ さとう しょうゆ しお かつおエキスパークエキス			
かいそうサラダ(あおじそドレッシング)		ドレ(小麦 豚 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	26.8			

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)	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	ミルクパン 牛乳		乳 小麦			ミルクパン		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	魚	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			26.2
28 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳			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。	
	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 でんぶん 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	魚	小麦 豚	ぶたにく 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			23.3
	みぞれじる	魚	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			
29 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	620	旬の食材「大根」を活用した献立です。	
	タンドリーちくわ	魚	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			
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかりこ			23.2
	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 こんにゃく 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			
30 水	バーガーパン 牛乳		乳 小麦	牛乳		バーガーパン		633	リクエスト献立です。	
	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 でんぶん	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			
	ほうれんそうとうもろこし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			28.3
	スライスチーズ		乳	チーズ						
31 木	はんかんごはん 牛乳		乳	牛乳			こめ	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	魚	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 こめ でんぶん さとう	しお 香辛料 しょうゆ			25.6
	そくせきづけ		小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま				

学校給食週間

食べ物に感謝心なまきゃ 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
み
じ
り

< 材料 (4人分) >

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

< 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、糸こんにゃくは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、こんにゃく、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ます。