

平成25年 1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)	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	ご飯					こめ		855	白玉団子を使った野菜たっぷりのお雑煮です。
	牛乳		乳	牛乳					
	黒はんぺんのお茶天ぷら	🐟	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		
	大根の浅漬け		小麦	しおこんぶ	だいこん きゅうり	ごま			
11 金	白玉雑煮	🍥	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	30.5	
	バーガーパン		乳 小麦			バーガーパン			
	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 でんぶん	しょうゆ チキンブイヨン しお トマトチャップ あかワイン デミグラスソース 中のうソース		
	ほうれん草と豆苗のソテー				ほうれん草 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		
スライスチーズ		乳	チーズ				23.6	リクエスト献立です。	
15 火	リクエスト献立	ご飯(減量)				こめ			
牛乳		乳	牛乳					781	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。
ツナそぼろどんの具	🐟	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			
ほうれん草のお浸し		小麦		ほうれん草 そう もやし にんじん		しょうゆ みりん	31.8		
お汁粉			あずき		しらたまだんご さとう	しお			
16 水	ソフトめん	🍜	小麦			ソフトめん		780	旬の魚「ぶり」を使ったナゲットです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ミートソース		豚 小麦 貝類	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 ベンジャミンソース 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 ポークエキス		
海藻サラダ (青じそドレッシング)		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	23.6		
17 木	リクエスト献立	背割りロールパン				せわりロールパン			
牛乳		乳	牛乳					820	ロールパンには、焼きそばをはさんで食べてください。
卵巻き		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 りんごずす かつおだし			
焼きそば	🍜	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			
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			
18 金	ご飯					こめ		856	旬の食材「大根」を活用した献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	タンダーリー竹輪	🐟	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		
豚肉と大根の炒め煮		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	28.7		
21 月	リクエスト献立	ご飯				こめ			
牛乳		乳	牛乳					860	静岡県の地場産物を活用した献立です。
さばの塩こうじ漬け	🐟	さば	さば		あぶら こうじ	しお			
豆苗入りお浸し	🍎	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			
味噌汁	🍲	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				29.0		
22 火	学校給食週間(1月21日~25日)	ご飯				こめ			
牛乳		乳	牛乳					800	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。
納豆		タレ(小麦 貝類)	なつとう			たれ			
ごま和え		小麦		ほうれん草 そう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ			
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 でんぶん	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
23 水	ミルクパン		乳 小麦			ミルクパン		787	静岡県でとれた「しらす」を使ったグラタンです。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	アーモンド和え		小麦 アーモンド		ほうれん草 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	29.3		
24 木	リクエスト献立	桜ご飯				こめ			しょうゆ みりん 発酵調味料
牛乳		乳	牛乳					745	リクエスト献立です。
桜えびのかき揚げ	🍤	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			
れんごんの金平		豚 小麦	ぶたにく	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			
つみれ汁	🍲	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	でんぶん さとう	かつおのもと しょうゆ しお みりん	32.7		

★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	中華めん		小麦			ちゅうかめん		766	寒いときに 体が温まる キムチ味の ラーメンス ープです。
	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 なんと	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 チキンブイオン みそラーメンのもと		
	餃子		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 でんぶん	しょうゆ みりん がらエキス しお 香辛料 発酵調味料		
	酢の物		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	31.7	
28 月	黒砂糖パン		乳 小麦			くろざとうパン		831	ひじきには、 鉄分が豊富 に含まれて います。
	牛乳		乳	牛乳					
	若鶏とレバーのチリソース和え		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 でんぶん 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 とうもろこし 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 ペシヤメルソース	32.0	
29 火	ご飯					こめ		751	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	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	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 しお		
	フライドポテト					じゃがいも あぶら	しお		
	野菜スープ		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 チキンブイオン		
	キウイフルーツ		キウイ	キウイフルーツ				33.8	
30 水	飯缶ご飯					こめ		839	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。
	牛乳		乳	牛乳					
	親子どんの具	🐷	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 こめこ でんぶん さとう	しお 香辛料 しょうゆ		
	即席漬け		小麦		キャベツ たくあん しょうが	ごま		35.1	
31 木	ご飯					こめ		868	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					
	具入り厚焼卵		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		
	韓国風肉じゃが	🐷	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		
	みぞれ汁	🍷	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	33.5	

## 学校給食週間

**食べ物に感謝しなきゃ** 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る。