



平成25年 2月 学校給食献立表 北棟3

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				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		エネルギー (kcal) たん白質(g)
1 金	ごはん					こめ		674	納豆には、血液をサラサラにする「ナットウキナーゼ」が含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	なっとう		タレ(小麦・貝類)	だいず			タレ		
	きゅうりのごまじょうゆ		小麦		きゅうり	ごま さとう ごま油	しょうゆ す		
4 月	かんとうに	🐟	小麦・卵・乳 やまいも・豚	ぶた肉 ちくわ こんぶ がんもどき	にんじん 大根 こんにやく きぬさや	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしの素 酒 みりん	27.1	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしのかばやき	🐟	小麦・いわし	いわし		でん粉 さとう 油	みりん 酒 しょうゆ		
5 火	ゆかりあえ					きやべつ きゅうり	ゆかり粉	645	節分にちなんだ献立です。
	かきたまじる	🐟	小麦・卵 さば・いわし	卵 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ はねぎ	でん粉	かつおの素 しょうゆ 塩		
	せつぶんまめ		小麦・落花生 アーモンド	だいず		アーモンド ビーンナッツ 砂糖 小麦粉 でん粉	塩		
	はんかんわかめごはん	🍲		わかめ			こめ さとう		
6 水	牛乳		乳	牛乳				585	ナムルには、冬が旬の「ほうれん草」が入っています。
	やきししゃも	🐟		ししゃも					
	ナムル		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 塩 す 一味とうがらし		
	ちゅうかスープ		小麦・豚・貝類	ぶた肉 わかめ	にんじん きやべつ メンマ とうもろこし 白ねぎ	でん粉	チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース		
7 木	レーズンパン		小麦・乳		レーズン	パン		711	旬の野菜、「フロコリー」の献立です。「フロコリー」には、ビタミンCがたくさん入っています。
	牛乳		乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ		小麦・乳		かぼちゃ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 油 さとう マーガリン	塩		
	ブロッコリー (たまねぎドレッシング)		ドレ(小麦・りんご)		ブロッコリー		ドレッシング		
8 金	クラムチャウダー	🐟	小麦・乳 貝類・豚	ベーコン あさり 牛乳	にんじん 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも 生クリーム 油	ペシャメルソース 塩 こしょう コンソメスープ	23.5	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	キムタクごはんのぐ		小麦・豚 さば・りんご	ぶた肉	つぼづけ はくさいキムチ 白ねぎ	ごま油 油	しょうゆ		
9 土	くるみあえ		小麦・ナッツ類		ほうれんそう もやし にんじん	クルミ さとう	しょうゆ	725	「長野県」にちなんだ献立です。キムタクごはんの具をご飯と混ぜて食べてください。
	おつめり	🍣	小麦・さば いわし	とり肉 油あげ みそ	かぼちゃ 大根 はねぎ にんじん こんにやく	すいとん	にぼし さばうすけずり		
	りんごゼリー		りんご		りんご	さとう	りんご果汁		
	ソフトめん	🍲	小麦			ソフトめん			
10 日	牛乳		乳	牛乳				699	
	ミートソース		小麦・乳 豚・貝類	ぶた肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレー みりん こしょう トマトケチャップ ペシャメルソース スープストック クッキングソース デミグラスソース ちゅうかうソース		
	ツナオムレツ	🐟	小麦・卵 りんご	卵 まぐろ	玉ねぎ	さとう マヨネーズ でん粉 油	りんごす 塩 香辛料		
	やさいソテー		乳・豚		きやべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
11 月	はんかんごはん	🍲					こめ	764	
	牛乳		乳	牛乳					
	ポークカレー		小麦・乳・豚 りんご	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも 油	アップルピューレー こしょう ちゅうかうソース カレーフレーク チャツネ スープストック		
	フィッシュナゲット	🐟	小麦・豚	あじ たい ぐち	玉ねぎ	さとう 油 でん粉 小麦粉	塩 しょうゆ 香辛料		
12 火	キャベツサラダ		小麦		きやべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	す しょうゆ	22.2	
	チョコチップパン		小麦・乳			チョコチップパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	しろみぎかなフライ	🐟	小麦	ホキ		パン粉 油 小麦粉 でん粉	塩		
13 水	スパゲッティソテー		小麦・乳・豚	ぶた肉	玉ねぎ にんじん パセリ	スパゲッティ 油	塩 こしょう ちゅうかうソース トマトケチャップ コンソメスープ	24.6	「ホキ」という魚をフライにしています。
	はくさいとベーコンのスープ		小麦・豚	ベーコン	玉ねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ		塩 しょうゆ スープストック		
	ごはん						こめ		
	牛乳		乳	牛乳					
14 木	ぶたにくのしょうがやき		小麦・豚	ぶた肉	しょうが	さとう でん粉	しょうゆ みりん 香辛料	642	リクエスト献立です。
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵・りんご)		きやべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	あさりのみそしる	🐟	さば・いわし 貝類	とうふ あさり わかめ みそ	玉ねぎ		にぼし さばうすけずり		
	いちご				いちご				
15 金	ごはん						こめ	689	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんフライ	🐟	小麦・さば いわし	黒はんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	あおなのおひたし	🍲	小麦	かつおぶし	ほうれんそう こまつな		みりん しょうゆ		
16 土	にくじゃが		小麦・乳・豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにやく きぬさや	じゃがいも さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしの素	23.9	

○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・やまいも)

○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 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		
18月	ミルクパン 牛乳		小麦・乳			ミルクパン		605	リクエスト献立です。
	てりやきチキン		小麦	牛乳		さとう でん粉 油	しょうゆ 塩 みりん		
	コーンサラダ (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦・乳 豚・りんご)		きゃべつ きゅうり とうもろこし	ドレッシング			
	はるさめスープ		小麦・豚	ぶた肉	玉ねぎ にんじん こまつな しょうが	はるさめ でん粉	塩 しょうゆ チキンブイヨン ちゅうかスープの素 こしょう		
19火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		723	リクエスト献立です。
	キャベツいりメンチカツ		小麦・豚 乳・りんご	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ きゃべつ	でん粉 パン粉 とん脂 さとう 油	コンソメパウダー しょうゆ 塩 ちゅうかのうソース 香辛料		
	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 ドレッシング	みりん しょうゆ		
	とんじる		豚・さば・いわし	ぶた肉 とうふ 油あげ わかめ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 白ねぎ		にぼし さぼうすけずり		
20水	ちゅうかめん 牛乳		小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん		614	
	とんこつラーメンスープ		小麦・豚	ぶた肉 わかめ なた	はくさい にんじん もやし メンマ とうもろこし		とんこつラーメンスープ		
	にたまご		小麦・乳 いわし・卵	卵			しょうゆ 塩 魚介エキス		
	かいそうサラダ (ナムルドレッシング)		ドレ(小麦・豚)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま ドレッシング			
21木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		688	
	ぎょうざ		小麦・卵 乳・豚・貝類	ぶた肉 とり肉	きゃべつ 玉ねぎ いら にんじん たけのこ	小麦粉 とん脂 はるさめ 油 でん粉 ごま油 さとう	しょうゆ 塩 オイスターソース		
	もやしとコーンのごまあえ		小麦		もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	マーボーはるさめ		小麦・豚 貝類	ぶた肉	玉ねぎ にんじん きゃべつ しいたけ チンゲンサイ たけのこ はねぎ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	しょうゆ オイスターソース 塩 ちゅうかスープの素 トウバンジャン		
22金	キャロットパン 牛乳		小麦・乳 乳	牛乳		キャロットパン		680	レバーには、貧血予防に効果的な鉄分がたくさん入っています。
	わかどりレバーのケチャップあえ			とり肉 とりレバー		でん粉 油 さとう	あかワイン ちゅうかのうソース トマトケチャップ		
	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		
	ポトフ		小麦・乳・豚	ベーコン 肉団子	玉ねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	塩 こしょう コンソメスープ		
25月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		607	旬の野菜「れんこん」を使った、「れんこんの金平」の献立です。
	あつやきたまご		小麦・卵・さば	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ 塩 す 魚介エキス		
	れんこんのきんぴら		小麦・豚	ぶた肉 さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく	さとう ごま ごま油	みりん しょうゆ スープストック		
	わかめスープ		小麦・乳・豚	とり肉 わかめ	きゃべつ にんじん		しょうゆ 塩 コンソメスープ		
26火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		647	「さばのこうじづけ」の「さば」は、焼津で水あげされた「さば」を使っています。
	さばのこうじづけ		さば	さば		こうじ	塩		
	なのはなあえ		小麦		ほうれんそう なの花 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう	しょうゆ		
	けんちんじる		小麦 さば・いわし	とり肉 とうふ	ごぼう にんじん しいたけ 白ねぎ	さいとも でん粉 ごま油	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
27水	バーガーパン 牛乳		小麦・乳 乳	牛乳		バーガーパン		624	バーガーパンにハンバーグをはさんで、「ハンバーガー」にして食べてください。
	ハンバーグデミグラスソースかけ		小麦・豚	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	パン粉 さとう でん粉	しょうゆ チキンブイヨン 塩 トマトケチャップ ちゅうかのうソース デミグラスソース あか ワイン		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)		小麦 マヨ(卵・りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	ポタージュ		小麦・乳 豚・貝類	牛乳	とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
28木	うどん 牛乳		小麦 乳	牛乳		うどん		612	さつまいもが入ったかき揚げです。
	うどんつゆ		小麦・豚 さば・いわし	ぶた肉 かまぼこ	にんじん ほうれんそう しいたけ		かつおの素 みりん しょうゆ 塩		
	かきあげ		小麦・乳	牛乳	ごぼう にんじん 玉ねぎ はねぎ	さつまいも 小麦粉 でん粉 油	塩		
	こまつなごまあえ		小麦		こまつな	ごま さとう	しょうゆ みりん		

キムタクごはん

日本めぐり「長野県」にちなんで献立です。長野県塩尻市で、オリジナル学校給食メニューとして提供されています。「キムタク」とは、キムチとたくあんのことです。レシピを紹介します。是非ご家庭でも作ってみてください。

「材料」(4人分)

豚肉	...	100g
つぼ漬け	...	50g
白菜キムチ	...	80g
白ネギ	...	25g
しょうゆ	...	15g
胡麻油	...	適量
炒め油	...	適量
ごはん(4人分)		

- 「作り方」
- ①白ネギをみじん切りにする。
 - ②フライパンに油をしき、豚肉を炒める。
 - ③白菜キムチとつぼ漬けを入れ、軽く炒める。
 - ④しょうゆを加え、味を整える。
 - ⑤①を加えサッと混ぜ合わせ、ごま油を回し入れ、香りをつける。
 - ⑥温かいご飯に混ぜ込み、盛り付けをして出来上がり。

