

平成25年 2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) 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
1 金	うどん	🍷	小麦			うどん		612	さつまいもが 入ったかき揚 げです。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	こまつなのごまあえ		小麦		こまつな	ごま さとう	しょうゆ みりん		
4 月	ごはん					こめ		645	節分にちなん だ献立です。
	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		
	ゆかりあえ				きゃべつ きゅうり		ゆかり粉		
	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		
5 火	バーガーパン		小麦・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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 トマトチャップ ちゅうのうソー 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	ペンヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
6 水	ごはん					こめ		689	リクエスト 献立
	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		
	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		
7 木	ごはん					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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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 こんにやく	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		
8 金	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	アップルビューレー こしょう ちゅうのうソース 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		
	キャベツサラダ		小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	す しょうゆ		
12 火	キャロットパン		小麦・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。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
13 水	ちゅうかめん	🍷	小麦			ちゅうかめん		614	
	牛乳		乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	🐟	小麦・豚	ぶた肉 わかめ なんと	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			
14 木	ごはん					こめ		723	リクエスト 献立
	牛乳		乳	牛乳					
	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 じゃべつ	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	こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり		
15 金	ミルクパン		小麦・乳			ミルクパン		605	リクエスト 献立
	牛乳		乳	牛乳					
	てりやきチキン		小麦	とり肉		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		



○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	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		
19火	かんとうに		小麦・卵・乳 やまいも・豚	ぶた肉 ちくわ こんぶ がんとどき	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		乳	牛乳		こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのこうじづけ		さば	さば		こうじ	塩		
20水	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	24.3	
	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	さといも でん粉 ごま油	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
	チョコチップパン		小麦・乳			チョコチップパン			
	牛乳		乳	牛乳					
21木	しろみぎかなフライ		小麦	ホキ		パン粉 油 小麦粉 でん粉	塩	641	「ホキ」という魚をフライにしています。
	スパゲッティソース		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 ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
	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		
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
22金	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 ベンジャミンソース スープストック クッキングソース デミグラスソース ちゅうのうソース		
	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		
	やさしいソテー		乳・豚		きゃべつ 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		
25月	ごはん					こめ		642	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	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		
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵・りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
26火	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	23.9	
	いちご				いちご				
	レーズンパン		小麦・乳		レーズン	パン			
	牛乳		乳	牛乳					
27水	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	711	旬の野菜、「ブロッコリー」の献立です。「ブロッコリー」には、ビタミンCがたくさん入っています。
	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		
	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	ベンジャミンソース 塩 こしょう コンソメスープ		
	はんかんわかめごはん		乳	牛乳		こめ さとう	塩		
28木	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 きゃべつ 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		
27水	ごはん					こめ		688	
	牛乳		乳	牛乳					
	ぎょうざ		小麦・卵 乳・豚・貝類	ぶた肉 とり肉	きゃべつ 玉ねぎ たら 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		
28木	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	22.7	
	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		
28木	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」にちなんで献立です。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		
	ごはん								

# キムタクごはん

日本味めぐり「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を加えサツと混ぜ合わせ、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。

