

平成25年 2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) 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	ミルクパン 牛乳		小麦・乳 乳	牛乳		ミルクパン		727	リクエスト献立 です。
	照り焼きキン		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			
	春雨スープ		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		
4 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		904	「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。
	キムタクごはんの具		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		
	くるみ和え		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		
	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 こんにゃく	すいとん	にぼし さばうすけずり		
5 火	りんごゼリー		りんご		りんご	さとう	りんご果汁	809	節分にちなん だ献立です。
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	いわしの蒲焼 ゆかり和え		小麦・いわし	いわし		でん粉 さとう 油	みりん 酒 しょうゆ ゆかり粉		
	かき卵汁		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		
6 水	節分豆		小麦・落花生 アーモンド	だいず		アーモンド ピーナッツ 砂糖 小麦粉 でん粉	塩	738	「ハン バーガー」に して食べてく ださい。
	バーガーパン 牛乳		小麦・乳 乳	牛乳		バーガーパン			
	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 ちゅうのうソー ス ワイン デミグラスソース あか		
	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		
7 木	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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	28.3	
	うどん 牛乳		小麦 乳	牛乳		うどん			
	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		
8 金	小松菜のごま和え		小麦		こまつな	ごま さとう	しょうゆ みりん	766	さつまいもが 入ったかき揚 げです。
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	厚焼卵		小麦・卵・さば	卵		さとう でん粉 油	しょうゆ 塩 す 魚介エキス		
	れんごんの金平		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		
12 火	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	25.4	旬の野菜「れ んこん」を 使った「れ んごんの金 平」の献立で す。
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	さばのこうじ漬け		さば	さば		こうじ	塩		
	菜の花和え		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		
13 水	けんちん汁		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	33.2	「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。
	チョコチップパン 牛乳		小麦・乳 乳	牛乳		チョコチップパン			
	白身魚フライ		小麦	ホキ		パン粉 油 小麦粉 でん粉	塩		
	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 ちゅうのうソース トマトケチャップ コンソメスープ		
14 木	白菜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 テンゲンサイ		塩 しょうゆ スープストック	736	「ホキ」とい う魚をフライ にしています。
	中華めん 牛乳		小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
	豚骨ラーメンスープ		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		
	煮卵		小麦・乳 いわし・卵	卵			しょうゆ 塩 魚介エキス		
15 金	海藻サラダ (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		870	リクエスト献立 です。
	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ			
	黒はんぺんフライ		小麦・さば いわし	黒はんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	青菜のお浸し		小麦	かつおぶし	ほうれんそう こまつな		みりん しょうゆ		
15 金	肉じゃが		小麦・乳・豚	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ こんにゃく 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	29.2	

○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							926	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	キャベツ入りメンチカツ		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			27.1
19火	豚汁	🐷	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			
	キャロットパン		小麦・乳			キャロットパン		792	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						
	若鶏とレバーのケチャップ和え			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		
20水	ほうれん草とコーンのソテー		乳		ほうれん草 とうもろこし	バター	塩 こしょう	33.7		
	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			
	飯缶ごはん	🍲					こめ			947
	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	27.4		
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			
21木	ごはん							796	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	豚肉の生姜焼き		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
	あさりの味噌汁	🐞	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						
22金	ソフトめん	🍝	小麦				ソフトめん		857	
	牛乳		乳	牛乳						
	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 ベジメルトソース スープストック クッキングソース チョコラスソース 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		
野菜ソテー		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	35.7		
25月	ごはん							883		
	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 なら 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
	もやしとコーンの胡麻あえ		小麦		もやし とうもろこし		ごま さとう			しょうゆ
マーボー春雨		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	28.0		
26火	レーズンパン		小麦・乳		レーズン		パン		859	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。
	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 (玉ねぎドレッシング)		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	ベジメルトソース 塩 こしょう コンソメスープ	28.2		
27水	飯缶わかめごはん	🍲		わかめ			こめ さとう	塩	748	ナムルには、冬が旬の「ほうれん草」が入っています。
	牛乳		乳	牛乳						
	焼きししゃも	🐟		ししゃも						
	ナムル		小麦		ほうれん草 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		
中華スープ		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			
28木	ごはん							819	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						
	納豆		タレ(小麦・貝類)	だいず						タレ
	きゅうりのごま醤油		小麦		きゅうり		ごま さとう ごま油			しょうゆ す
関東煮	🐟	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	31.1		

# 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。

