

平成25年 4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	★	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
			アレルギー	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)		
9 火	ごはん							665 23.0 リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳		こめ		
	くろはんぺんフライ	🐟	さば いわし 小麦	くろはんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油		
	きわかめいりきんぴらごぼう	🐟	豚 卵 小麦 乳	ぶたにく 油揚げ きわかめ ちくわ	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ 酒 和風だしの素	
かきたまじる		卵 さば いわし 小麦	卵 かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	でん粉	かつおの素 しょうゆ 塩		
10 水	せわりロールパン		小麦 乳			せわりロールパン		684 27.0 今が旬の春キャベツを使ったメニューです。
	牛乳		乳	牛乳				
	フランクフルト		乳 豚 りんご	ぶたにく 乳製品		さとう 水あめ 豚脂	ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 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 ごまドレッシング	しょうゆ みりん	
はるキャベツのクリームに		豚 小麦 乳 貝類	とりにく ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ	油 じゃがいも	ベシャメルソース 塩 こしょう スープストック		
11 木	ごはん							602 28.7 旬の食材のたけのこを使った料理です。
	牛乳		乳	牛乳		こめ		
	あじのこうじづけ	🐟		あじ		こうじ	塩	
	たけのことあらめのにも	🐟	豚 小麦 卵 乳	あらめ ぶたにく ちくわ	たけのこ にんじん きぬさや	さとう 油	酒 しょうゆ 和風だしの素	
のっぺいじる	🍲	さば いわし 小麦	とりにく 油揚げ	だいこん にんじん 白ねぎ こんにゃく	さといも でん粉	かつおの素 さばうすけずり しょうゆ 酒 塩		
12 金	ごはん(のりつくだに)		つくだに(小麦)	のり				619 21.8 リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳		こめ		
	あつやきたまご		卵 さば	卵		さとう でん粉 だいたい油	塩 酢 魚介エキス 発酵調味料	
	きゃべつサラダ		小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	ごま さとう 油	しょうゆ 酢	
つみれじる	🍲	いわし さば	みそ つみれ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でん粉 さとう	かつおの素 さばうすけずり 発酵調味料		
15 月	こくとうパン		小麦 乳			こくとうパン		673 26.2 ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだ料理です。
	牛乳		乳	牛乳				
	チーズいりメンチカツ		乳 小麦 豚	ぶたにく チーズ とりにく だいたい	たまねぎ	油 パン粉 でん粉 さとう		
	マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 ドレ(小麦)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ イタリアンドレッシング	塩 こしょう トマトケチャップ スープストック 赤ワイン	
ポークビーンズ		豚 乳 小麦 りんご	ぶたにく だいたい チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	さとう 油	塩 中濃ソース		
16 火	せきはん(ごましお)		乳	あずき		こめ ごま	塩	657 29.3 入学と進級を祝ったお祝い献立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	さけのみりんしょうゆづけ	🐟	小麦	さけ			しょうゆ みりん	
	そくせきづけ		小麦		きゃべつ しょうが たくあん	ごま		
とんじる	🍲	豚 いわし さば	ぶたにく 油揚げ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
おいわいデザート					グラニューとう	ストロベリー果汁 クランベリー果汁 香料		
17 水	ごはん							674 26.8 今日のおかずは、カシューナッツが使われています。
	牛乳		乳	牛乳		こめ		
	わかどりとカシューナッツ のあまずあえ		ナッツ類 小麦	とりにく とりレバー		油 カシューナッツ でん粉 さとう	しょうゆ みりん 酒 酢	
	ゆかりあえ				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかり粉	
ちゅうかスープ	🐟	豚 小麦 卵 貝類	ぶたにく うずらの卵 なると わかめ	にんじん チンゲンサイ 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 中華スープの素 オイスターソース		
18 木	ごはん							699 22.7 リクエスト献立です。 地場産物使用
	牛乳		乳	牛乳		こめ		
	えびしゅうまい	🍷	えび 豚 貝類 いわし	たら えび だいたい	たまねぎ	豚脂 小麦粉 でん粉 さとう	チキンブイヨン 塩 香辛料 魚介エキス ホタテ貝エキス	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)		小麦ドレ(卵 小麦)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	
マーボーはるさめ		豚 小麦 貝類	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごま油 油 さとう でん粉	塩 オイスターソース しょうゆ 中華スープの素 豆板醤		
19 金	ソフトめん	🍲	小麦			ソフトめん		668 28.2 ツナはクロマグロおよびピンナガ、キハダ、メバチのマグロ類が原料として使われています。
	牛乳		乳	牛乳				
	ミートソース		豚 小麦 乳 貝類 りんご	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	油	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック デミグラスソース みりん こしょう ベシャメルソース クッキングソース 中濃ソース	
	ツナオムレツ		卵	卵 まぐる	たまねぎ にんじん	さとう でん粉 だいたい油	チキンエキス 酵母エキス 酢	
ポイルやさい (たまねぎドレッシング)	🍷	ドレ (りんご 小麦)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		こしょう たまねぎドレッシング		
22 月	スタミナパン		小麦 乳 卵			スタミナパン		774 29.9 リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳				
	わかどりのハーブやき		卵 小麦	とりにく 卵白粉	赤ピーマン たまねぎ パセリ	だいたい油 さとう	塩 チキン風味調味料 しょうゆ 香辛料	
	やさしいソテー		乳 豚		こまつな 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	
ポトフ		豚 乳	ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん	じゃがいも	酒 塩 こしょう コンソメスープ		

★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
23 火	はんかngoはん					こめ	
	牛乳		乳	牛乳			
	ポークカレー		豚 小麦	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ 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 こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ
	だいずとにぼしのあげに		いわし 小麦	だいず にぼし		でん粉 ごま 油 さとう	しょうゆ みりん
フルーツあえ			りんご	みかんかん バインかん りんごかん			
24 水	ごはん					こめ	
	牛乳		乳	牛乳			
	さばのたつたあげ		さば 小麦	さば		でん粉 油	みりん しょうゆ
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		ドレ(小麦 りんご 豚)	かいそうミックス	きやべつ きゅうり	ごま	青じそドレッシング
ワンタンスープ		小麦 豚 卵	ぶたにく 卵白 みそ	たまねぎ にんじん メンマ しょうが チンゲンサイ	でん粉	塩 しょうゆ チキンブイヨン 中華スープの素 香辛料	
25 木	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン	
	牛乳		乳	牛乳			
	ハンバーグ		小麦 乳 りんご 豚	とりにく だいず	たまねぎ	さとう パン粉 牛脂	トマトケチャップ 赤ワイン デミグラスソース 香辛料 中濃ソース しょうゆ
	ほうれんそうのソテー		豚 乳	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	油	コンソメスープ 塩 こしょう
パンキンポタージュ		小麦 乳 豚 貝類	牛乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ	バター なまクリーム	ペシャメルソース こしょう 塩 スープストック	
26 金	ごはん					こめ	
	牛乳		乳	牛乳			
	きびなごフライ		小麦	きびなご だいず		小麦粉 でん粉 パン粉 油	
	きーこん		小麦 乳	とりにく なま揚げ	にんじん れんこん だいこん さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だしの素
かいのこじる		いわし さば	だいず みそ	ほししいたけ ごぼう にんじん かぼちゃ こんにやく きくらげ	さといも	にぼし さばうすけずり	
30 火	ごはん					こめ	
	牛乳		乳	牛乳			
	ぎょうざ		小麦 豚	ぶたにく とりにく だいず	きやべつ いら しょうが	豚脂 油	しょうゆ みりん がらエキス 塩 香辛料
	かふうあえ		小麦		ほうれんそう にんじん もやし	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ 酢 塩
ベーコンとチンゲンサイのスープ		豚 小麦	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でん粉	しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう チキンブイヨン	
オレンジ				オレンジ			

入学・進級おめでとうございます。



光あふれる春、希望を胸をふくらませて新年度が始まりました。新しい学年、新しい教室、新しいクラスの友達と、気持ちも心機一転してわくわくしてきますね。日々成長している子どもたちには、一日一日を大切に、体も心も大きく成長してほしいと思います。給食センターも、おいしい給食づくりで応援します。



給食について紹介します！

献立は？

★主食

ご飯、パン、めんの3種類があります。

★牛乳

毎日200mlのものが1本つきます。

★おかず

汁物や煮物、炒め物、和え物など様々な方法で調理をしています。また、文部科学省で定められている「学校給食実施基準」というものにしたがって、栄養価を計算し、バランスを考えて献立をたてています。

～日本味めぐりについて～

毎月、日本の各都道府県にちなんだ献立を提供します。

今月は、「鹿児島県」の献立です。

献立は、「ご飯・牛乳・きびなごフライ・きーこん・かいのこ汁」です。

きびなごフライ

きびなごは、体長5～10cm程度の銀色の縦じま模様がある小魚です。九州地方でよくとれて、フライの他、天ぷらやお刺身でも食べられています。

きーこん

きーこんとは、鶏肉やにんじん、だいこんなどの野菜を醤油味で煮付けた料理です。

かいのこ汁

かいのこ汁とは、お盆にお供えした白粥の添え物という意味を持つ、季節の野菜をたくさん入れた野菜の味噌汁のことです。



どこで、何人分くらい つかっているの？

焼津市では、大島にある1箇所の給食センターで、焼津市内全ての小・中学校の給食を作っています。一日に、約13000人分の給食を80人ほどの職員で作っています。献立は、一日に4種類あり学校によって分けられていますが、一ヶ月を通して、焼津市内の学校で同じものが食べられるようになっています。

＜ 茎わかめ入り金平ごぼう ＞

しんじょ

＜ 材料 ＞ (4人分)

- 豚肉こま切り 40g
- 油揚げ 10g
- 茎わかめ(塩蔵) 60g
- ごぼう 60g
- にんじん 30g
- 焼き竹輪 30g
- さやいんげん 15g
- おろししょうが 1g
- 砂糖 10g
- 酒 3g
- みりん 4g
- しょうゆ 15g
- 和風だしの素 4g

＜ 作り方 ＞ (4人分)

- ① 茎わかめは、水に30分程度つけて塩ぬきをしておく。
- ② 油揚げは、短冊切りにし、油抜きをしておく。
- ③ ごぼうとにんじんは、千切りにし、焼き竹輪は5mm程度の輪切り、さやいんげんは、2cm幅に切っておく。
- ④ 鍋に油をひいて、豚肉を炒める。おろししょうがを加える。
- ⑤ 続いて、ごぼう、にんじんを加えて炒める。
- ⑥ ⑤に、水と和風だしの素、砂糖を加えて煮る。続いて、その他の調味料を加え、焼き竹輪、油揚げ、茎わかめも加えて煮る。
- ⑦ さやいんげんを加えて、さらに煮て、できあがり。