

平成25年 4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)	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			たん白質(g)
9 火	ごはん					こめ		665	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	くろはんぺんフライ		さば いわし 小麦	牛乳	くろはんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	くきわかめいりきんぴらごぼう		豚 卵 小麦	ふたにく 油揚げ くきわかめ 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
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	ごはん(のりつくだに)		つくだに(小麦)	のり		こめ		619	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	あつやきたまご		卵 さば	卵		さとう でん粉 だいたい	塩 酢 魚介エキス 発酵調味料			
	きやべつサラダ		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			21.8
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 さばうすげすり 発酵調味料			
11 木	こくとうパン		小麦 乳	牛乳		こくとうパン		673	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	ふたにく 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 りんご 乳 豚)		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	ふたにく 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			
12 金	はんかんごはん		乳	牛乳		こめ		770	大豆と煮干しの揚げ煮は、かみごたえのある料理です。よくかんで食べましょう。	
	牛乳		乳	牛乳						
	ポークカレー		豚 小麦 りんご 乳	ふたにく 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
	だいたいとにぼしのあげに		いわし 小麦	だいたい 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						
15 月	ごはん		乳	牛乳		こめ		699	リクエスト献立です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	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	ふたにく	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			
16 火	スタミナパン		小麦 乳 卵	牛乳		スタミナパン		774	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			
17 水	せきはん(ごましお)			あずき		こめ ごま	塩	657	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 小麦	さけ	きやべつ しょうが たくあん		ごま			しょうゆ みりん
	そくせきづけ		豚 いわし さば	ふたにく 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 さばうすげすり
とんじる										
おいおいデザート						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			
18 木	ソフトめん		小麦	牛乳		ソフトめん		668	ツナはクロマグロおよびビンナガ、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	ふたにく 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 ベンジャメルソース クッキングソース 中濃ソース
	ツナオムレツ		卵	卵 まぐろ	たまねぎ にんじん		さとう でん粉 だいたい			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			
19 金	ごはん		乳	牛乳		こめ		674	今日のおかずに、カシューナッツが使われています。	
	牛乳		乳	牛乳						
	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	ふたにく 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			
22 月	ごはん		乳	牛乳		こめ		602	旬の食材のたけのこを使った料理です。	
	牛乳		乳	牛乳						
	あじのこうじづけ			あじ			こうじ			塩
	たけのこあらめのにも		豚 小麦 卵 乳	あらめ ふたにく 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 さばうすげすり しょうゆ 酒 塩			

★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。

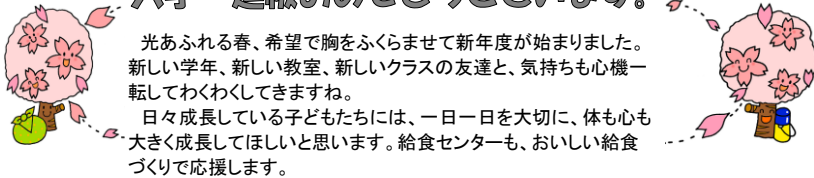
★『』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★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) 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		
23 火	バーガーパン 牛乳		小麦 乳			バーガーパン		626	バーガーパンに、ハンバーグをはさんで食べてください。
	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		
	パンブキンポタージュ		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	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック		
24 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		637	チンゲンサイにはビタミンが豊富に含まれています。
	ぎょうざ		小麦 豚	ぶたにく とりにく だいず	きゃべつ なら しょうが	豚脂 油	しょうゆ みりん たらこエキス 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				
25 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		623	リクエスト献立です。
	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	きゃべつ きゅうり	ごま	青じそドレッシング		
	ワタンスープ		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		
26 金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		616	「鹿児島県」の郷土料理や地場産物を使用した献立です。
	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		
	かいのこじり	🍲	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 こんにゃく きくらげ	さといも	にぼし さばすけずり		
30 火	せわりロールパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		せわりロールパン		684	今が旬の春キャベツを使ったシチューです。
	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		

入学・進級おめでとございます。



光あふれる春、希望で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、めんが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。

どこで、何人分くらい
つくっているの？

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。

～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程度の銀色の縦し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つけた料理です。

かいのこ汁

かいのこ汁とは、お盆にお供え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。

＜ 茎わかめ入り金平ごぼう ＞

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。

