

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)			調味料
9 火	スタミナパン 牛乳		小麦 乳 卵 乳	牛乳		スタミナパン		904  リクエスト献立です。	
	若鶏のハーブ焼		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		
	野菜ソテー		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		
10 水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		806  リクエスト献立です。	
	鯖の竜田揚げ		さば 小麦	さば		でん粉 油	みりん しょうゆ		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)		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 チキンブイオン 中華スープの素 香辛料		
11 木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		884  リクエスト献立です。 地場産物使用	
	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	チキンブイオン 塩 香辛料 魚介エキス ホタテ貝エキス		
	ごぼうサラダ(胡麻ドレッシング)		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		
	マーボー春雨		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		
12 金	赤飯(ごま塩)			あずき		こめ ごま	塩	813  入学と進級を祝ったお祝い献立です。	
	牛乳		乳	牛乳					
	鮭のみりん醤油漬け 即席漬け		小麦	さけ			しょうゆ みりん		
	豚汁		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		
	お祝いデザート					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		
15 月	黒糖パン 牛乳		小麦 乳	牛乳		こくとうパン		820  ポークビーンズは、豚肉と大豆を煮込んだ料理です。	
	チーズ入りメンチカツ		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 りんご 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 塩 中濃ソース		
	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			
16 火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		843  今日のおかずには、カシューナッツが使われています。	
	若鶏とカシューナッツの 甘酢和え		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		
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり	ごま	ゆかり粉		
17 水	中華スープ		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	チキンブイオン 酒 塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース	32.5	
	ごはん(のり佃煮) 牛乳		つくだに(小麦) 乳	のり 牛乳		こめ			
	厚焼卵		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		775  リクエスト献立です。
	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		
18 木	つみれ汁		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	26.4	
	飯缶ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		940  大豆と煮干しの揚げ煮は、かみこたえのある料理です。よくかんで食べましょう。	
	ポークカレー		豚 小麦 りんご 乳	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	アップルビュールレ 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		
	大豆と煮干しの揚げ煮		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		
フルーツ和え		りんご		みかんかん バイカンかん りんごかん					
19 金	バーガーパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		バーガーパン		738  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 だいたい	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	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック		
22 月	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		819  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 だいたい	きゃべつ なら しょうが	豚脂 油	しょうゆ みりん がらエキス 塩 香辛料		
	華風和え		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 オレンジ		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 チキンブイオン		

★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・セラチン・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・山羊)

★『』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(鯉節・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) <small>たん白質(g)</small>	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	ごはん							807	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳		こめ			
	黒はんぺんフライ	🐟	さば いわし 小麦	くろはんぺん		小麦粉 でん粉 パン粉 油			
	茎わかめ入り金平ごぼう	🐟	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		
	かきたま汁		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	28.4	
24 水	ソフトめん		小麦			ソフトめん		829	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	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 ベジメルトソース クッキングソース 中濃ソース		
	ツナオムレツ ポイル野菜 (玉ねぎドレッシング)	🐟	卵 (ドレ りんご 小麦)	卵 まぐろ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	さとう でん粉 だいたい油	チキンエキス 酵母エキス 酢 こしょう 玉ねぎドレッシング		
25 木	ごはん					こめ		755	旬の食材の たけのこを 使った料理 です。
	牛乳		乳	牛乳					
	鰯のこうじ漬け	🐟		あじ		こうじ	塩		
	筍とあらめの煮物	🐟	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		
	のっぺい汁	🐟	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 ごんにやく	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	34.5	
26 金	せわりロールパン		小麦 乳			せわりロールパン		804	今が旬の春 キャベツを 使ったシ チューです。
	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 (胡麻ドレッシング)		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		
	春キャベツのクリーム煮		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	ベジメルトソース 塩 こしょう スープストック	32.4	
30 火	ごはん					こめ		780	「鹿児島県」の郷土料理 や地場産物 を使用した 献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	きびなごフライ	🐟	小麦	きびなご だいたい		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		
	かいのこ汁	🐟	いわし さば	だいたい 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	29.4	

入学・進級おめでとございます。

光あふれる春、希望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。

< 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分程度つけて塩めきをしておく。
- 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。

しんじゆ