

平成25年 6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		
3月	ミルクパン 牛乳		小麦 乳			ミルクパン		819	リクエスト献立です。
	鮭のプロバンス風	🐟	トマト 豚 セロリ 乳	さけ	トマト たまねぎ にんにく	でん粉 油	白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	野菜ソテー				ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし	油	こしょう 塩		
	かぼちゃのポタージュ		豚 乳 小麦 セロリ 貝類	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック		
4火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		849	日本めぐり 「山形県」に ちなんだ献立 です。
	いかメンチカツ	🐙	小麦	いか あおのり		パン粉	塩 こしょう 香辛料		
	野菜のくるみあえ		小麦 ナッツ類		ほうれんそう もやし にんじん	くるみ さとう	しょうゆ		
	芋煮汁	🍷	いわし さば 小麦	とりにく	にんじん はねぎ しめじ こんにやく	さといも さとう	にぼし 酒 かつおの素 しょうゆ		
5水	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		855	リクエスト献立です。
	かつおの角煮	🐟	小麦	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ 酒 みりん		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 ごま 卵) 小麦		ごぼう にんじん きゅうり えだまめ	ごまドレッシング さとう	みりん しょうゆ		
	豚汁	🍷	豚 いわし さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	にんじん しろねぎ こんにやく	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
6木	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		927	リクエスト献立です。
	チキンカレー	🍲	りんご トマト 小麦 乳 豚 セロリ	とりにく	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	中濃ソース カレーフレーク スープストック こしょう チャッパネ		
	大豆と煮干の揚げ煮	🐟	いわし ごま 小麦	だいず にぼし		でん粉 ごま さとう 油	しょうゆ		
	フルーツあえ		りんご		みかんかん バインかん りんごかん				
7金	メープルパン 牛乳		小麦 乳	牛乳		メープルパン		831	かぼちゃには カロテンがたく さん含まれて います。
	ハムチーズフライ		豚 乳 小麦	ソーセージ チーズ		パン粉 小麦粉			
	かぼちゃサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		かぼちゃ きゅうり えだまめ	マヨネーズ	塩 こしょう		
	野菜のスープ煮		小麦 セロリ 豚 乳 トマト	とりにく	たまねぎ きゃべつ にんじん	じゃがいも	コンソメ 白ワイン 塩 しょうゆ		
10月	ごはん(さけふりかけ) 牛乳		ふりかけ(ごま) 乳	さけ 牛乳		こめ ごま さとう 大豆油	塩	769	リクエスト献立です。
	厚焼たまご		卵 小麦	たまご		さとう 油 でん粉	酢 みりん かつおだし うすくちしょうゆ 昆布エキス		
	きゅうりの南蛮漬け		ごま 小麦		きゅうり	ごま ごま油 さとう	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	けんちん汁	🍷	さば いわし 小麦 ごま	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも でん粉 ごま油	かつおの素 しゅうゆ 塩 みりん		
11火	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		775	いわしは骨も やわらかく調 理してありま すので丸ごと 食べられます。
	いわしの梅煮	🐟	いわし 小麦	いわし	うめぼし	さとう でん粉	しょうゆ みりん		
	ひじきの炒め煮		豚 小麦 乳	ぶたにく ひじき	さやいんげん にんじん こんにやく	さとう 油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	みそする汁	🍷	いわし さば	あぶらあげ みそ	たまねぎ 葉ねぎ	じゃがいも	さばうすけずり にぼし		
12水	うどん 牛乳		小麦 乳	牛乳		うどん		851	地元の食材 「ちくわ」を 使った献立で す。
	カレー南蛮		小麦 セロリ 豚 乳 トマト りんご	とりにく	にんじん たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	油	カレーフレーク しょうゆ 中濃ソース チキンブイオン 和風だしの素		
	竹輪の南部揚げ	🐟	卵 小麦 ごま	ちくわ		油 ごま 小麦粉 でん粉			
	おひたし		小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん		
13木	食パン (みかんジャム) 牛乳		小麦 乳	牛乳		しょくぱん みかんジャム		747	グラタンに 入っているし らすは静岡 県で獲れたも のです。
	しらすグラタン	🐟	ゼラチン 乳 いわし 小麦	チーズ しらす 全粉乳	パセリ	バター 小麦粉 油	塩 こしょう チキンコンソメ		
	ペスカトーレ	🐟	豚 セロリ えび 貝類 りんご トマト 小麦 卵	いか えび あさり	たまねぎ トマト にんにく	油 スパゲッティ	中濃ソース 白ワイン トマトピューレ		
	野菜とウインナーのスープ		豚 セロリ トマト 乳	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ	じゃがいも	塩 コンソメ こしょう チキンブイオン		
14金	ごはん 牛乳		乳	牛乳		こめ		786	リクエスト献立です。
	黒はんぺんフライ	🐟	さば いわし 小麦	くろはんぺん		こむぎこ 小麦粉 でん粉 油			
	ほうれん草と コーンのソテー		豚	ベーコン	ほうれんそう とうもろこし	油	塩 こしょう		
	肉団子と春雨のスープ		豚 小麦 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん 小麦粉 油 水あめ	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・ゼラチン・さば・いわし・さんま・豚・セロリ・りんご・ごま・まいも・キウイ・桃・バナナ・梨・すいか・びわ・さくらんぼ・柿・メロン・アボガド・貝類・アーモンド・ナッツ類・ごま・いくら)

○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		
17月	ごはん					こめ		802	地元の食材「さば」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのカレー焼き	🐟	さば 小麦	さば	しょうが		酒 しょうゆ カレー粉		
	もやしと豆苗のおひたし		小麦	かつおぶし	もやし にんじん とうみょう	ごま	しょうゆ みりん		
18火	かきたま汁	🍲	卵 小麦 さば	とりにく たまご かまぼこ	にんじん たまねぎ はねぎ	でん粉	しょうゆ さばうすけずり 塩	36.6	
	まっちゃんパン		小麦 乳			まっちゃんパン			
	牛乳		乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの ケチャップあえ		トマト りんご	とりレバー とりにく	しょうが	でん粉 油 さとう	しょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン		
19水	マカロニサラダ (イタリアンドレッシング)		小麦 ドレ(りんご 乳 小麦 豚)		きやべつ 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	742	レバーには鉄分がたくさん含まれています。
	野菜スープ		豚 小麦 ごま	ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ		中華スープの素 こしょう 塩 しょうゆ チキンブイヨン		
	飯缶しらすごはん	🍲	いわし 小麦 乳	しらす 牛乳		こめ	しょうゆ 酒 塩		
20木	信田煮		卵 小麦	あぶらあげ たまご ひじき ほっけ	ほうれんそう	小麦粉 さとう でん粉 はるさめ	しょうゆ 塩 かつおエキス みりん 昆布エキス	759	「しらすごはん」は給食に初登場の献立です。
	ポテトサラダ (マヨネーズ)		マヨ(卵 りんご)		きやべつ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	みそしる汁	🍲	いわし さば	とうふ みそ わかめ	たまねぎ しめじ えのきだけ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん					こめ			
21金	牛乳		乳	牛乳				875	地元の食材「さくらえび」を使った献立です。
	さくらえびのかき揚げ	🦞	えび 乳 小麦	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	小麦粉 でん粉 油	塩		
	キャベツとツナのソテー		乳 セロリ トマト 豚	ツナ	きやべつ にんじん とうもろこし	バター	コンソメ 塩 こしょう		
	親子煮		卵 小麦 乳	とりにく こおりとうふ たまご ちくわ	にんじん たけのこ さやえんどう たまねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 和風だしの素		
22土	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン		750	ラビオリはイタリアのパスタの一つです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハンバーグ デミグラスソースかけ		トマト 小麦 りんご 豚 乳	とりにく	たまねぎ	油 パン粉 牛脂	トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース 赤ワイン		
	ゆで野菜 (たまねぎドレッシング)		ドレ(りんご 小麦)		きやべつ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング	こしょう		
23日	ラビオリスープ		トマト 豚 乳 卵 セロリ 小麦	ベーコン 卵 豚肉 ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし パセリ	小麦粉 油 パン粉 さとう	チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう 香辛料	30.0	
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
	白身魚のチリソースかけ	🐟	トマト りんご 小麦 貝類 ごま	ホキ	にんにく しょうが しろねぎ	さとう 油 ごま油 でん粉	トマトケチャップ チリソース		
24月	中華サラダ		ごま 小麦	わかめ	にんじん もやし きゅうり	マロニー ごま さとう ごま油	しょうゆ す	26.8	白身魚は「ホキ」をつかいました。
	ベーコンとチンゲンサイの スープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし	でん粉	塩 こしょう チキンブイヨン 中華スープの素 しょうゆ		
	ごはん					こめ			
	牛乳		乳	牛乳					
25火	豚丼の具		豚 乳 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん しろねぎ グリんピース ごんにやく	さとう 油	和風だしの素 酒 しょうゆ	776	あさりには鉄分がたくさん含まれています。
	ごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん きやべつ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	あさりのみそ汁	🍲	貝類 さば いわし	とうふ あさり わかめ みそ	たまねぎ		にぼし さばうすけずり		
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				
26水	ちゃんぽんめん 牛乳	🍜	小麦 乳	牛乳		ちゃんぽんめん		864	地元の食材「なると」を使った献立です。
	ちゃんぽんめんスープ	🍲	豚 えび ごま 小麦	ぶたにく なると えび	きやべつ にんじん しろねぎ とうもろこし しょうが チンゲンサイ メンマ にんにく ほししいたけ	油 でん粉 ごま油	豚骨ラーメンスープ 塩 酒 こしょう 中華スープの素		
	にらまんじゅう		豚 ごま 小麦	ぶたにく	にら きやべつ 長ねぎ にんにく しょうが	豚脂 小麦粉 砂糖 ごま油	しょうゆ 塩 調味料		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)		ドレ(小麦 ごま 卵) 小麦	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
27木	ごはん					こめ		795	旬の食材「あじ」を使った献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	あじのこうじ漬け焼き	🐟		あじ		こうじ	塩		
	浅漬け		小麦	しおこんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		塩		
28金	肉じゃが		豚 乳 小麦	ぶたにく	にんじん たまねぎ さやえんどう こんにやく	さとう 油	和風だしの素 しょうゆ みりん	31.4	

6月 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

例えば、こんなことも「食育」です。★★★★★★★★★★

「食育」は学校や子供だけのものではなく、ご家庭や地域において、乳幼児から高齢者まで、すべての年代で取り組むべきものです。「食育」について難しく考えず、身近なところから、意識して取り組んでみてはいかがでしょうか？

