

# 平成26年 12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) 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月	スタミナパン 牛乳	小麦 卵 大豆 乳			スタミナパン		606	小松菜とほうれん草は冬が旬の野菜です。
	かにグラタン	かに 小麦 乳 大豆 鶏 ゼラチン	かに チーズ 全粉乳		マカロニ パター こむぎこ あぶら	塩 チキンコンソメ こしょう		
	あおなのソテー	小麦 大豆 鶏		こまつな ほうれんそう とうもろこし	あぶら	塩 こしょう スープストック		
2火	ポトフ	豚 鶏	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん きゃべつ さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ さけ 塩 こしょう	710	ちゃんこ汁には、野菜がたくさん使われています。
	ごはん(のりつくだに)	のり佃煮(小麦 大豆)	のり		こめ			
	さんまのかばやき	大豆 小麦	さんま		あぶら さとう でんぶん	みりん さけ しょうゆ		
	そくせきづけ	ごま 小麦		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま			
3水	ちゃんこじる	豚 大豆 さば 小麦	ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごぼう はくさい もやし 白ねぎ にんじん こんにゃく しめじ		さけ 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	644	リクエスト献立です。
	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
	とんこつラーメンスープ	鶏 豚 大豆 小麦 小麦 小麦	ぶたにく わかめ なた	はくさい にんじん もやし とうもろこし メンマ		とんこつラーメンスープ さけ		
	ぎょうざ	小麦 卵 鶏 豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく とりにく 卵	きゃべつ たら たまねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう もち米 でんぶん	塩 さけ オイスターソース しょうゆ 香辛料		
4木	かいそうサラダ(たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かいそう	きゃべつ きゅうり		たまねぎドレッシング	26.5	
	ごはん(おかかふりかけ)	乳	牛乳		こめ さとう でんぶん	しお かつおぶし		
	さばのみそに	大豆 小麦 さば	さば みそ	しょうが ねぎ	さとう みずあめ	しょうゆ こんぶエキス 魚介エキス とうがらし		
	こまつなもやしののりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
5金	けんちんじる	鶏 大豆 小麦 小麦 さば	とりにく とうふ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ ほししいたけ	でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ 塩	654	
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	エビチリ	えび 小麦 大豆 小麦 鶏 りんご	えび	にんにく しょうが 白ねぎ	さとう ごまあぶら こむぎこ あぶら でんぶん パンこ 水あめ	チリソース ケチャップ 塩		
	もやしのちゅうかいため	大豆 小麦 小麦	さつまあげ	もやし たら	ごま ごまあぶら	塩 オイスターソース こしょう しょうゆ		
8月	ちゅうかふうコーンスープ	豚 卵 小麦 小麦 大豆 鶏	ぶたにく たまご	にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ とうもろこし	でんぶん ごまあぶら	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン	25.4	
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	あじのこうじやき	鶏 卵	あじ		こうじ	塩		
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	わふうだしのもと みりん しょうゆ		
9火	すましじる	大豆 さば 小麦	わかめ とうふ かまぼこ	ほうれんそう えのきだけ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	628	あじは、味がいいので「あじ」と名付けられました。
	パンキンゼアート	大豆	とうにゅう	かぼちゃ	さとう こめこ あぶら でんぶん			
	ココアパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン	ココア		
	とりとレバーのピーナッツあえ	鶏 大豆 落花生	とりにく とりとレバー		あぶら さとう ピーナッツ でんぶん	赤ワイン 中のうソース トマトケチャップ		
10水	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	ドレ(豚 大豆 乳 りんご 鶏 小麦)		きゃべつ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング		673	カラフルサラダはサラダの中で特に人気があります。
	ベーコンとチンゲンサイのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぶん	塩 こしょう 中かスープのもと しょうゆ チキンブイヨン		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぶん さとう こむぎこ	塩 しょうゆ オイスターソース 香辛料		
11木	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	23.2	リクエスト献立です。
	おでん	大豆 小麦 卵 さば	あげボール ころはんぺん ちくわ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ 塩 かつおのもと		
	ひらうどん	小麦 乳	牛乳		ひらうどん			
	ほうとうのしる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ にんじん はくさい 白ねぎ ほししいたけ		にほし さばうすけずり しょうゆ		
12金	にじますのなんばんづけ	小麦 大豆	にじます		あぶら でんぶん さとう	しょうゆ いちみつとうがらし	608	日本めぐり「山梨県」の献立です。
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
	さくらごはん	小麦 さば 大豆			こめ	しょうゆ 塩 発酵調味料		
	くろはんぺんのカレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん あぶら	しょうゆ カレーこ		
12金	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ	23.9	はりはり漬けには切干大根を使っています。
	はくさいのうまに	卵 大豆 小麦 小麦 豚 鶏	ぶたにく うずらのたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ちゅうかスープのもと しょうゆ さけ オイスターソース 塩 こしょう		

○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン パナナ カシューナッツ ごま

○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、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)	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			
15月	ごはん				こめ				
	牛乳	乳	牛乳						
	ぶたにくのしょうがやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが	でんぷん さとう	みりん しょうゆ 香辛料	632	煮物に使われているひじきには、鉄分がたくさん含まれています。	
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ わふうだしのもと みりん	23.6		
	みそしる	大豆 さば	とうふ みそ	たまねぎ えのきだけ しめじ こまつな		にぼし さばうすけずり			
みかん			みかん						
16火	リンゴパン	小麦 大豆 乳			パン				
	牛乳	乳	牛乳						
	クリスマスチキン	鶏 大豆 小麦	とりにく		こむぎこ さとう あぶら こめ	香辛料 しょうゆ 塩	719	クリスマスにちなんで献立です。	
	コールスローサラダ (シーザードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆)		きゃべつ とうもろこし きゅうり にんじん	シーザードレッシング	こしょう	29.8		
	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう			
クリスマスケーキ	乳 卵 小麦 大豆	乳製品 たまご	かんてん		さとう こむぎこ あぶら 水あめ	ラズベリー果汁 洋酒 香料			
17水	ごはん				こめ				
	牛乳	乳	牛乳						
	かつおそぼろどんぐり	小麦 大豆 卵	かつお たまご	しょうが グリンピース かんてん	さとう	さけ しょうゆ 塩	645	かつおそぼろをごはんの上のせて食べてください。	
	やさしいアーモンドあえ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん きゃべつ	アーモンド さとう	しょうゆ	26.6		
18木	はなかんサフランライス	鶏 豚 乳 大豆 小麦 牛乳			たまねぎ	こめ さとう	塩 白ワイン サフラン チキンコンソメ	679	サフランという花のめしべを使って色づけたご飯です。
	シーフードカレー	豚 えび 大豆 鶏 小麦 乳 りんご	ぶたにく ほたて えび	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	しょうゆ こしょう 中のうソース カレーフレーク スープストック チャツネ	26.5		
	にたまご	卵	たまご				しお		
	キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		きゃべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ す			
19金	バーガーパン	小麦 大豆 乳			パン				
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳				コーヒーのもと	719	バーガーパンにハンバーグとチーズをはさんで食べてください。
	スライスチーズ	乳	チーズ						
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん あぶら こむぎこ パンこ さとう	塩 香辛料 酵母エキス トマトケチャップ 中のうソース デミグラスソース 赤ワイン	29.8		
	デミグラスソース やさしいソーテー	大豆 牛 乳 鶏 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			
パンキンポタージュ	乳 大豆 鶏 豚 小麦	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	生クリーム あぶら		ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう			

# ふゆ やす げん き 冬休みを元気に過ごそう!

☆☆☆★★★★★★★★★★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごすためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わってしまった...などとならないよう、体調管理に気をつけましょう。

風邪を防ぐには…

こまめな手洗い・うがい



早寝・早起き



朝・昼・夕の3食を  
バランスよく食べる



適度に体を動かす



室内の換気をする



外出の際は  
マスクをする

