

平成26年 1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	★	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		
9 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				675	「切り干し大根」には、ビタミンDや食物せんいがたくさん含まれています。
	あつやきたまご		卵 小麦 りんご	たまご		さとう でん粉 あぶら	酢 みりん 塩 しょうゆ かつおだし		
	きりぼしだいこんの いために	🐟	貝類 小麦 豚 ごま ゼラチン	あぶらあげ あさり	にんじん いんげん ほしいいたけ きりぼしだいこん しょうが	さとう ごまあぶら	和風だしの素 みりん 酒 しょうゆ かつおぶしエキス	24.6	
しらたまごうに	🍷	さば いわし 小麦	とりにく なた	はくさい にんじん	さといも しらたまもち	かつおの素 しょうゆ さばうすけずり			
10 金	はんかngoごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				700	フッシュナ ゲットに使わ れている「ぶ り」は冬が旬 の魚です
	ポークカレー		乳 小麦 セロリ りんご 豚 トマト	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 あぶら	スープストック こしょう カレーフレーク 中濃ソース チャツネ アップルピューレ		
	フィッシュナゲット	🐟	乳 小麦 卵 さば 豚	ぶり おから たまご	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でん粉 小麦粉 あぶら	しょうゆ 塩 かつおエキス ポークエキス	22.2	
かいそうサラダ (ごましょうゆドレッシング)		ドレ(小麦 豚 いわし ゼラチン ごま 貝類)	かいそう	きゃべつ きゅうり		ドレッシング			
14 火	くらざとうパン		小麦 乳			くらざとうパン			
	牛乳		乳	牛乳				663	「レバー」に は鉄分が いっぱい含 まれています。
	とりにくとレバーの ケチャップあえ		トマト りんご	とりにく とりレバー		あぶら さとう でん粉	中濃ソース 赤ワイン トマトケチャップ		
	きゃべつサラダ		ごま 小麦		きゃべつ こまつな にんじん	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢	26.8	
コーンポタージュ		乳 小麦 豚 貝類	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	生クリーム バター	ベシャメルソース こしょう スープストック 塩			
15 水	ちゅうかめん	🍲	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳		乳	牛乳				642	焼津市は「な ると」の生産 日本一です。
	しおラーメンスープ	🐟	豚 えび セロリ 貝類	ぶたにく なた わかめ	はくさい にんじん もやし しろねぎ とうもろこし メンマ		塩ラーメンの素 酒 チキンブイヨン		
	にたまご		卵 小麦	たまご みそ	しょうが	あぶら さとう	しょうゆ みりん	27.5	
れんこんサラダ (ごまドレッシング)		小麦 ドレ(卵 小麦 ごま)		れんこん こまつな にんじん	さとう ドレッシング	しょうゆ みりん こしょう			
16 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				603	リクエスト献 立です。
	あまえびしゅうまい	🐟	えび 小麦 貝類 豚 いわし セロリ	たら えび だいず	たまねぎ	豚脂 でん粉 さとう 小麦粉	チキンブイヨン 魚介エキス ほたて貝エキス		
	やさいかつおぶしあえ		小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし		しょうゆ みりん	22.2	
みそしる	🍷	豚 さば いわし	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん だいこん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり			
17 金	しょくパン(いちごジャム)		小麦 乳			しょくパン ジャム			
	牛乳		乳	牛乳				593	「ピカタ」はイ タリア料理で す。
	とりにくのピカタ		卵 小麦	とりにく たまご		さとう 小麦粉 でん粉 あぶら	カレー粉 塩 香辛料		
	エリンギとやさいソテー		乳 セロリ トマト 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし エリンギ	バター	コンソメスープ こしょう 塩	25.3	
ミネストローネ		乳 セロリ トマト 豚	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも	コンソメスープ こしょう 塩			
20 月	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				597	「りんご」には 食物せんいが いっぱい含 まれています。
	かんこくふうやきにく		豚 りんご ごま 小麦	ぶたにく みそ	たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら	アップルピューレ しょうゆ トウバンジャン		
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら さとう ごま	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	20.3	
はるさめスープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが	でん粉 はるさめ	中華スープの素 しょうゆ チキンブイヨン こしょう 塩			
りんご		りんご		りんご					
21 火	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				673	旬の食材「だ いこん」を 使った献立で す。
	ちくわのいそべあげ	🐟	卵 小麦	ちくわ あおのり		小麦粉 でん粉 あぶら			
	あさづけ		小麦	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩	24.1	
ぶたにくとだいこんの いために		ごま 小麦 豚	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが にんにく こんにやく	さとう あぶら ごまあぶら	スープストック 酒 しょうゆ			
22 水	バーガーパン		小麦 乳			バーガーパン			
	牛乳		乳	牛乳				617	「あさり」には 鉄分が いっぱい含 まれています。
	ハンバーグ		豚 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パン粉 砂糖 でん粉	塩 香辛料		
	スパゲティソテー	🐟	貝類 小麦 トマト りんご 乳 豚 セロリ	とりにく あさり	たまねぎ にんじん パセリ	スパゲッティ あぶら	こしょう 中濃ソース 塩 トマトケチャップ コンソメスープ	28.1	
やさいのスープに		乳 豚 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん		スープストック こしょう しょうゆ 塩			
23 木	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳				653	地元食材「黒はん ぺん・竹輪・揚 げボール」を 使った献立で す。
	やいづおでん (おでんこ)	🐟	卵 小麦 さば いわし	ちくわ いわしけずり あげボール くらはんぺん さばけずりこ こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	かつおの素 しょうゆ 塩 みりん 酒		
	かふうあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ ごまあぶら ごま さとう	しょうゆ 酢	28.4	
なっとう		タレ(小麦)	なっとう			からし しょうゆ かつおぶし			

○焼津市では、今年度下記の食品を『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・やまいも・キウイ・桃・バナナ わらび
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(ココナッツは含みません)・ごま・いくら・トマト

○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		
24 金	ごはん					ごはん		641	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	やいづさんサバのみそに	🐟	さば 小麦	さば みそ	しょうが	でん粉 水あめ	しょうゆ さけ		
	ほうれんそうのごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう きゃべつ にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	かきたまじる	🐟	卵 小麦 さば	とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ はねぎ	でん粉	しょうゆ 塩 さばうすけずり	24.3	
27 月	ごはん					ごはん		604	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんべんのおちやてんぷら	🐟	さば 小麦 いわし	くろはんべん	粉茶	小麦粉 でん粉 あぶら			
	わふうサラダ(わふうドレッシング)		ドレ(小麦 豚)		きゃべつ きゅうり にんじん	ドレッシング			
	だいこんのみそしる	🐟	いわし さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ だいこん		にぼし さばうすけずり	21.0	
28 火	まっちゃんパン		小麦 乳			まっちゃんパン		669	静岡産の「しらす」を使ったグラタンです。
	牛乳		乳	牛乳					
	しらすグラタン	🐟	小麦 乳 いわし	豆乳 しらす チーズ	たまねぎ パセリ	マカロニ 米粉 バター	しお こしょう		
	カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 豚 りんご)		きゃべつ きゅうり パプリカ	ドレッシング			
	ポークビーンズ		豚 乳 トマト 小麦 りんご	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	さとう あぶら じゃがいも さとう 練乳 こめ 小麦粉 マーガリン	トマトケチャップ 赤ワイン 塩 中濃ソース スープストック	25.9	
	しずおかデザート		小麦 卵 乳	牛乳 たまご	みかん果汁		塩		
29 水	うどん	🍜	小麦	牛乳		うどん		631	大井川港で水揚げされた「桜えび」をかきあげにしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	うどんつゆ	🐟	豚 いわし さば 小麦	ぶたにく かまぼこ	にんじん ほうれんそう ほししいたけ		かつおの素 みりん 塩 しょうゆ		
	さくらえびのかきあげ	🐟	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 あぶら	塩		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)		小麦 ドレ(卵 小麦 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ドレッシング	しょうゆ みりん	25.0	
30 木	はんかんつくだにごはん	🍜	小麦 ごま	まぐろ こんぶ	しょうが	ごはん ごま さとう	しょうゆ みりん	599	
	牛乳		乳	牛乳					
	やいちゃんコロッケ		小麦		たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう パン粉 小麦粉 米粉 春巻きの皮	塩 こしょう ブイオン		
	そくせきづけ		ごま 小麦		きゃべつ たくあん しょうが	ごま			
	はくさいとにくだんごのスープ		豚 ごま 小麦 乳 セロリ トマト	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ	でん粉 パン粉 水あめ	しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう チキンブイオン	20.2	
31 金	ごはん					ごはん		633	冬が旬の「ほうれん草」にはビタミンAがいっぱい含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	にらまんじゅう		豚 ごま 小麦 貝類	ぶたにく	にら きゃべつ 白ねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら さとう 豚脂 小麦粉	塩 ホタテ粉 しょうゆ		
	いそかあえ		小麦	のり	ほうれんそう にんじん きゃべつ	さとう	しょうゆ		
	おやこに	🐟	卵 小麦 豚 ゼラチン	とりにく こうやどうふ ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ 和風だしの素 酒	27.8	

◆昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

【主食】

●コッペパン

エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。(昭和25年ごろ～)

●ソフトめん

うどんとスパゲッティの間のようなめで、ミートソースやあんかけなどをかけて食べました。(昭和38年ごろ～)

※「ご飯(米飯)」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。

【飲み物】

●ミルク

牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のおいと味で、あまり人気がありませんでした。(昭和20～30年代)

【おかず】

●クジラ料理

昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭いが強いので、食べやすい工夫して料理されました。(昭和20～50年代)

