

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 水	バーガーパン	小麦 大豆 乳			パン		630	パンにハム チーズフライ をはさんで食 べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 乳 大豆 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	豚脂 さとう あぶら パン粉 小麦粉	塩		
	ミニトマト			ミニトマト				
	ワンタンスープ	豚 小麦 大豆 ごま 鶏	ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが	小麦粉 でん粉 あぶら ごまあぶら さとう	コンソメ しょうゆ 酒 チキンブイヨン 塩		
フルーツあえ	りんご		みかん缶 パイン缶 りんご缶			24.5		
10 木	せきはん(ごましお)	ごましお(ごま)	あずき		こめ ごま でん粉	塩	653	入学・進級を お祝した献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのバジルソースやき	さけ 小麦 大豆 乳 鶏 豚	さけ	にんにく	あぶら	塩 バジル マスタード パセリ レッドペル ローズマリー こしょう オレガノ セージ タイム ナツメグ		
	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩		
	すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ	にんじん ほうれんそう しめじ		しょうゆ 塩 かつおの素		
おいわいデザート	卵 乳 小麦 大豆 ゼラチン	乳 乳製品 卵	いちご	いちごジャム さとう 小麦粉 あぶら		28.3		
11 金	ごはん				こめ		590	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくぜんに	鶏 大豆 小麦	とりにく	にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん ほししいたけ ごぼう	さとう あぶら	和風だしの素 みりん しょうゆ		
	たまごやき	大豆 小麦 かに 卵 乳 豚 鶏 ゼラチン	たまご	かんでん	あぶら 水あめ でん粉	中華調味料 塩		
	おひたし	小麦 大豆	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		
14 月	せわりパン(いちごジャム)	小麦 大豆 乳			パン いちごジャム		614	ほうれん草に はカロテンが 豊富にふくま れています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナコロッケ	大豆 小麦	まぐろ		じゃがいも さとう あぶら パン粉 米粉 小麦粉	塩 香辛料		
	ほうれんそうと コーンのソテー	乳		ほうれんそう とうもろこし	バター	塩 こしょう		
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	でん粉	中華スープの素 しょうゆ こしょう チキンブイヨン 塩		
15 火	ごはん				こめ		692	焼津の港で 水揚げされた 「いわし」で 作ったいわし だんごです。
	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	さとう 米でん粉	みりん しょうゆ 香辛料		
	たけのことあらめの にももの	鶏 大豆 小麦	とりにく あらめ	にんじん たけのこ	さとう あぶら	しょうゆ 酒 和風だしの素		
	いわしだんごじる	さば 大豆 小麦	いわし すけそうだら だいず	だいこん にんじん ごぼう 白ねぎ しょうが こんにやく	でん粉 さとう	かつおの素 塩 しょうゆ		
ヨーグルト	乳	だっしふんにゅう	かんでん	さとう 練乳		26.2		
16 水	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	672	リクエスト献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのなんぶあげ	小麦 卵 ごま	ちくわ		小麦粉 でん粉 あぶら ごま			
	たくあんあえ	小麦		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが				
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん 白ねぎ こんにやく		にぼし さばうすけずり		
17 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		673	給食のミート ソースには隠 し味としてみ そが使われ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 乳 大豆 小麦 りんご 鶏 牛	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら	トマトピューレ クッキングソース 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 ペンハメルソース 中濃ソース こしょう		
	スペインふうオムレツ	卵 乳 豚 りんご	卵 ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう あぶら でん粉	酢 塩		
	ゆでやさい(イタリアンドレッシング)	ドレ(りんご 乳 豚 大豆 小麦 鶏)		きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
18 金	さくらごはん	小麦 さば 大豆			こめ	しょうゆ 発酵調味料 塩	631	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 大豆 小麦	くろはんぺん		小麦粉 パン粉 でん粉 あぶら			
	きゅうりのなんばんづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ とうがらし 酢		
	みそしる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん 白ねぎ にんじん	さいとも	にぼし さばうすけずり		
21 月	くらざとうパン	小麦 大豆 乳			くらざとうパン		685	
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 大豆 小麦 牛 乳 卵 豚	とりにく 卵白	たまねぎ	パン粉 牛脂 あぶら さとう	しょうゆ 塩 ワイン		
	マカロニのトマトソース	鶏 豚 小麦 りんご	ベーコン	たまねぎ ピーマン トマト エリンギ にんにく	あぶら マカロニ	トマトケチャップ 中濃ソース トマトピューレ 白ワイン 塩 コンソメ こしょう		
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	バター 生クリーム	ペンハメルソース 塩 スープストック こしょう		
22 火	ごはん				こめ		718	海藻には食 物せんいが 豊富に含ま れています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	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	アップルピューレ こしょう カレーフレーク 中濃ソース チャツネ スープストック		
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚 さば	あじ イトヨリダイ グチ キントキダイ コチ	たまねぎ	あぶら でん粉 さとう	しょうゆ 発酵調味料 塩 香辛料		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ごま ドレ(小麦 大豆)	かいそう	きゃべつ きゅうり	ごま	あおじそドレッシング		

○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) 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 水	ごはん				こめ		688	日本味めぐりは「宮崎県」にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのなんぼんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく		でん粉 さとう あぶら	酒 こしょう しょうゆ 酢 とうがらし		
	きりぼしだいこんのために	ごま 小麦 大豆	あさり	にんじん さやいんげん しょうが かりぼしだいこん ぼししいたけ	さとう ごまあぶら 水あめ	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	だごじる	大豆 小麦 さば	あぶらあげ	ごぼう にんじん 白ねぎ	すいとん さといも	かつおの素 しょうゆ 塩 酒	25.0	
24 木	せわりパン	小麦 大豆 乳			パン		681	ひじきには貧血予防により鉄分が豊富にふくまれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚 りんご	フランクフルト		さとう	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース		
	ひじきのソテー	乳 豚 小麦 大豆	ロースハム ひじき	にんじん とうもろこし	さとう バター	しょうゆ		
	はるきやべつクリームに	鶏 豚 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ きやべつ	あぶら	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう	30.8	
25 金	ごはん				こめ		662	いちごにはビタミンCが豊富です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	さば 大豆 卵 小麦 豚	くろはんぺん ちくわぶ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも あぶら でん粉 さとう	しょうゆ 和風だしの素 みりん		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		たけのこ にんじん こまつな	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	いちご			いちご			19.5	
28 月	ごはん				こめ		672	しゅうまいには静岡県産のしらすが使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボー豆腐	大豆 豚 ごま 小麦 鶏	ぶたにく とうふ みそ	白ねぎ しょうが にんにく たけのこ ぼししいたけ	さとう でん粉 ごまあぶら	トウバンジャン しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープの素		
	しらすいりしゅうまい	小麦 大豆 豚	たら しらす	たまねぎ	豚脂 さとう 小麦粉	魚介エキス しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう		
	きやべつのゆかりあえ	ごま		きやべつ きゅうり	ごま	ゆかり粉	24.4	
30 水	スタミナパン	小麦 乳 卵 大豆			スタミナパン		644	
	牛乳	乳	牛乳					
	えびグラタン	大豆 えび 乳 小麦	えび 豆乳 牛乳 チーズ	たまねぎ パセリ	マカロニ バター 米粉	塩 こしょう		
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(大豆 小麦 りんご 豚 鶏)		きやべつ きゅうり パプリカ		たまねぎドレッシング		
	ポークビーンズ	大豆 豚 りんご 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	あぶら さとう	トマトケチャップ 中濃ソース スープストック 赤ワイン 塩	26.4	

## はしをきちんと持てますか?


**はしの持ち方**



1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

**こんな使い方はマナー違反です。**

**さしばし**



料理に、はしをつきさして食べること

**寄せばし**



はしで食器を手元に寄せること

**迷いばし**



どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと

## 食器を正しく置こう

食事の際、食べ物の入った食器を食べやすいように並べますが、その置き方には決まりがあります。給食では基本的に、ご飯などの主食を左、汁物を右にし、奥におかず(主菜・副菜)、デザート、牛乳を置きます。



デザート    おかず (主菜・副菜)    牛乳

ご飯 (主食)    汁物