

# 平成26年 2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		
3月	ごはん					ごはん		620	節分にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしのとさに ごまあえ		いわし 小麦 ごま 小麦	いわし かつお節		さとう みりん でん粉 ごま さとう	しょうゆ しょうゆ		
	ゆばのすましじる		さば いわし 小麦	ゆば わかめ	にんじん えのきたけ ほししいたけ みつば		かつおの素 しょうゆ みりん しお		
	せつぶんまめ		落花生 小麦 アーモンド	だいず		ピーナッツ アーモンド さとう でん粉 こむぎ粉 米粉 あぶら	しお		
4火	しょくパン(チョコクリーム)		チョコ(乳) 小麦 乳			しょくパン チョコクリーム		696	ジュリエンスープは、野菜を千切りにしてつくりま
	チーズいりハンバーグ		小麦 乳 豚 いわし 貝類	とりにく 牛乳 チーズ	たまねぎ	水あめ でん粉 あぶら パン粉 さとう	しょうゆ しお		
	ラビオリのトマトソースあえ		小麦 卵 乳 豚 トマト	卵 とりにく ぶたにく ウインナー チーズ	たまねぎ トマト にんにく	さとう あぶら こむぎ粉 パン粉	トマトケチャップ しお こしょう スープストック		
	ジュリエンスープ		乳 豚 セロリ トマト 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ		しお こしょう コンソメ スープストック 白ワイン		
5水	はんかんチャーハン		豚 卵 りんご 乳 小麦 セロリ	やきぶた なた	にんじん	ごはん	中華スープの素 コンソメ	598	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぎょうざ		豚 小麦 ごま	ぶたにく とりにく	きゃべつ なら しょうが	あぶら ごまあぶら こむぎ粉 こめ粉	しょうゆ みりん しお		
	かいそうサラダ (たまねぎドレッシング)		ドレ (りんご 小麦)	かいそう	きゃべつ きゅうり		たまねぎドレッシング		
はくさいとベーコンのスープ		豚 小麦 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい		しお 中華スープの素 しょうゆ	21		
6木	ソフトめん		小麦			ソフトめん		598	ほうれんそうは、冬が旬の野菜です。緑色が濃くなり、甘みが増します。
	牛乳		乳	牛乳					
	ナポリタンソース		えび トマト 乳 小麦 豚 りんご	とりにく えび	たまねぎ ピーマン にんじん しめじ トマト にんにく	あぶら	中濃ソース スープストック しお こしょう トマトケチャップ 赤ワイン トマトピューレ ハヤシルウ		
	おからいり チキンナゲット		小麦 豚	とりにく おから		あぶら パン粉 でん粉 こむぎ粉 さとう	しお しょうゆ		
ほうれんそうサラダ		小麦		ほうれんそう きゃべつ とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ す	29.6		
7金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		702	煮物やサラダで食べることの多いひじきを、ソテーにしました。
	牛乳		乳	牛乳					
	かつおのだいずの ごまドレッシングあえ		小麦 ごま	かつお ゆで大豆	たまねぎ しょうが	でん粉 ごま ごまあぶら さとう あぶら	す しょうゆ		
	ひじきのソテー		小麦 豚 乳 卵 ゼラチン	ひじき ハム	とうもろこし にんじん	あぶら さとう バター	しょうゆ		
のっぺいじる		さば いわし 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん 白ねぎ こんにゃく	でん粉 さとも	かつおの素 さばうすけずり しお しょうゆ さけ みりん	30.9		
10月	ごはん		乳	牛乳		ごはん		681	さつまいもは、ポルトガルから伝わりました。薩摩(現代の鹿児島)に伝わりました。
	牛乳		乳	牛乳					
	さばのカレーやき		さば 小麦	さば	しょうが		しょうゆ さけ カレー粉		
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)		マヨ (卵 りんご)		きゅうり きゃべつ	さつまいも マヨネーズ	しお こしょう		
みそしる		いわし さば	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ		にぼし さばうすけずり	27.7		
12水	マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン		636	ポトフは、フランスの家庭でよく作る料理です。「火にかけたなべ」という意味があります。
	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくのマスタードやき		小麦 卵 りんご 豚 ゼラチン	とりにく 卵		水あめ さとう あぶら でん粉	しょうゆ す しお ゼラチン マスタード		
	エリンギとやさいのソテー		乳 豚 セロリ トマト		もやし にんじん れんこん エリンギ とうもろこし	バター	しお こしょう コンソメ		
ポトフ		豚 小麦	ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ かぶ	じゃがいも	スープストック しょうゆ 白ワイン しお こしょう	25.5		
13木	うどん		小麦			うどん		576	ピロシキは、ロシアの料理です。生地を具を入れて焼いたり、揚げたりして作ります。
	牛乳		乳	牛乳					
	ごもくうどんつゆ		さば いわし 小麦	とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ 白ねぎ		かつおの素 みりん しょうゆ しお		
	ピロシキ		小麦 トマト 豚 りんご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん	あぶら こむぎ粉 さとう パン粉	しお 赤ワイン こしょう ピーナツチュールウ		
レモンふうみのあさづけ		小麦	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん レモン果汁		しょうゆ	26.9		
14金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		703	八宝菜の「八宝」には、たくさんの「宝もの」という意味があるそうです。
	牛乳		乳	牛乳					
	ハートのコロッケ		小麦 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも パン粉 こむぎ粉 水あめ でん粉 あぶら			
	てづくりふりかけ		いわし 小麦 ごま	ちろめんじゃこ しおこんぶ かつお節		ごま さとう	しょうゆ みりん す		
はつぼうさい		豚 卵 小麦 ごま	ぶたにく うずらの卵 いか	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが	でん粉 ごまあぶら あぶら	しょうゆ 中華スープ しお こしょう さけ	24.8		
17月	ごはん		乳	牛乳		ごはん		619	日本味めぐり『富山県』にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ぶりのてりやき		小麦	ぶり		さとう 水あめ	しょうゆ みりん		
	こまつなもやしの のりあえ		ごま 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す		
かにとレタスのスープ		かに 卵 豚 小麦 ごま	かに 卵	レタス ほししいたけ	でん粉	中華スープの素 しょうゆ しお こしょう	28.5		

○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










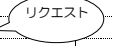


○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。 ★『』のマークは、天然だし(鰹節・さば・煮干し)を使ったメニューです。

★『』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。

# 平成26年 2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		
18 火	みかんパン		小麦 乳			みかんパン		651	白菜は、カリウムがたくさん含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	にくだんご		乳 いわし 小麦 豚 ごま りんご	とりにく ぶたにく	たまねぎ	パン粉 でん粉 こまあぶら さとう	しお しょうゆ		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)		ドレ(小麦 乳 豚 りんご)		きゃべつ きゅうり にんじん とうもろこし	イタリアンドレッシング		26.1	
うずらたまごとはくさいのクリームに		卵 乳 小麦 豚 貝類	とりにく うずらの卵 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい	あぶら	ベシャメルソース しお こしょう スープストック チキンブイヨン			
19 水	ごはん					ごはん		693	ブロッコリーは、ビタミンCがたくさん含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	くろはんぺんのいそべあげ		小麦 さば いわし	くろはんぺん あおのり粉		こむぎ粉 でん粉 あぶら			
	ブロッコリーのおかかあえ		小麦	かつお節	ブロッコリー	さとう	しょうゆ しお	25.5	
さといものそぼろに		豚 小麦 ゼラチン	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん こんにやく	さといも あぶら さとう でん粉	みりん 和風だしの素 しょうゆ			
20 木	ごはん					ごはん		650	切り干し大根は、大根を天日干しにして作ります。甘みも栄養も増します。
	牛乳		乳	牛乳					
	すきやき		豚 小麦	ぶたにく 焼き豆腐	はくさい にんじん 白ねぎ こんにやく えのきだけ	あぶら さとう さけ	しょうゆ みりん	21.8	
	ひとくちやきいも		小麦			さつまいも さとう	しょうゆ		
きりぼしだいごんのキムチあえ		りんご トマト えび いわし 小麦 ごま		きりぼしだいごん きゅうり にんじん もやし	ごまあぶら	キムチの素 しょうゆ			
21 金	ちゅうかめん		小麦			ちゅうかめん		608	しんじゅだんごは、肉団子の周りにもち米をつけて蒸してつくりま
	牛乳		乳	牛乳					
	しょうゆラーメンスープ		小麦 いわし 豚 ごま	ぶたにく なたと わかめ	にんじん チンゲンサイ 白ねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		しょうゆラーメンスープ 中華スープの素 チキンブイヨン	28.7	
	しんじゅだんご		豚 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	パン粉 でん粉 さとう	しょうゆ しお こしょう		
なのはなのアーモンドあえ		アーモンド 小麦		なのはな きゃべつ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ			
24 月	せわりパン		小麦 乳			せわりパン		696	にんじんは、カロテンをたくさん含んでいます。
	牛乳		乳	牛乳					
	ドライカレー		豚 小麦 乳 トマト	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん レーズン グリンピース にんにく しょうが	こむぎ粉 あぶら	ウスターソース 赤ワイン カレー粉 トマトケチャップ しょうゆ しお スープストック	25.8	
	ビーンズサラダ			あおえんどう ひよこまめ いんげんまめ うずらまめ	きゃべつ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら	しお こしょう す		
キャロットポタージュ		乳 豚 小麦 貝類	ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも バター 生クリーム	ベシャメルソース 白ワイン スープストック しお こしょう			
25 火	ごはん					ごはん		740	かますは、身がみずっぽいので干物にして食べることが多い魚です。
	牛乳		乳	牛乳					
	かますのいちやぼし		小麦 豚 ゼラチン	かます		あぶら	しお		
	れんこんきんぴら		ごま 小麦 豚 ゼラチン	さつまあげ	れんこん にんじん	ごま さとう ごまあぶら	みりん しょうゆ 和風だしの素	27.4	
とんじる		豚 いわし さば	ぶたにく みそ	だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり			
クレープ		乳 卵 ゼラチン 小麦	乳製品 ヨーグルト 卵 脱脂粉乳	ブルーベリー果汁 レモン果汁	さとう れん乳 こむぎ粉 あぶら	ゼラチン			
26 水	ごはん					ごはん		708	つみれは、焼津市で水揚げされたいわしを使った
	牛乳		乳	牛乳					
	みそカツ		豚 小麦	ぶたにく みそ	しょうが	でん粉 パン粉 さとう あぶら	さけ みりん しお	24.9	
	ピーナッツあえ		落花生 小麦		ほうれんそう にんじん きゃべつ	さとう ピーナッツ	しょうゆ		
つみれじる		いわし さば 小麦 ごま	いわしつみれ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	さといも ごまあぶら	かつおの素 さばうすけずり さけ しょうゆ しお			
27 木	スタミナパン		小麦 乳 卵			スタミナパン		616	リクエスト献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	ツナオムレツ		卵 りんご	卵 まぐろ		マヨネーズ さとう あぶら	す しお		
	ほうれんそうとコーンのソテー		乳 豚 セロリ トマト		ほうれんそう とうもろこし にんじん	バター	コンソメ しお こしょう	21.7	
ミネストローネ		乳 豚 セロリ トマト 小麦	ベーコン 大豆	にんじん たまねぎ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ	コンソメ しお こしょう			
28 金	ごはん					ごはん		711	トックは韓国のお餅のことです。上新粉でつくりま
	牛乳		乳	牛乳					
	えびのチリソースあえ		えび 卵 小麦 ごま 乳 りんご トマト 貝	えび	白ねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら あぶら こむぎ粉 でん粉	チリソース トマトケチャップ しお	22.1	
	ナムル		ごま 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
トック		小麦 豚 ごま	とりにく	にんじん チンゲンサイ ほししいたけ しょうが	上新粉	中華スープの素 しょうゆ チキンブイヨン			

## 2月3日節分

節分は「季節を分ける」と書くように、季節の変わり目である「立春・立夏・立秋・立冬」の前日のことを指し、特に、1年の始まりである立春の前日のことをいいます。日本でも古くから行われてきた行事で、「鬼は外、福は内」と豆をまき、自分の年の数(あるいは年の数+1粒)だけ豆を食べて、1年の健康や無事を願います。

鬼は外～!



## 大豆は栄養たっぷり!

栄養たっぷり!

畑の肉!

たんぱく質を多く含み、「畑の肉」ともいわれます。そのほか、成長期に積極的にとりたい鉄やカルシウム、ビタミンB群、おなかの調子をととのえてくれる食物繊維などを多く含み、生活習慣病の予防に役立つ食べ物です。

