

平成26年 2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		
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		そば いわし 小麦	ゆば わかめ	ほうれんそう にんじん きゃべつ 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		
4火	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 グリーンピース 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		
	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		
5水	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	ベシヤメルソース 白ワイン スープストック しお こしょう	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。
	ソフトめん		小麦			ソフトめん			
	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		
6木	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	29.6	
	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		
	ごはん					ごはん			
	牛乳		乳	牛乳					
7金	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 こんにゃく えのきたけ	あぶら さとう さけ	しょうゆ みりん	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。
	ひとつちやきいも		小麦			さつまいも さとう	しょうゆ		
	きりほしだいこんの キムチあえ		りんご トマト えび いわし 小麦 ごま		きりほしだいこん 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		
	ごはん					ごはん			
10月	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	619	日本めくぐり 『富山県』に ちなんだ献立 です。
	こまつなともやしの 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		
ごはん					ごはん				
12水	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 小麦粉 水あめ でん粉 あぶら	しょうゆ しお	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。
	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		
	はっぼうさい		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		
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				
13木	牛乳		乳	牛乳					
	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	696	ジュリエンス スープは、野 菜を千切りに してつくりま す。
	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 ワインナー チーズ	たまねぎ トマト にんにく	さとう あぶら 小麦粉 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		
ごはん					ごはん				
14金	牛乳		乳	牛乳					
	かますのいちやぼし れんこんきんぴら		ごま 小麦 豚 ゼラチン	かます さつまあげ	れんこん にんじん	あぶら ごま さとう ごまあぶら	しお みりん しょうゆ 和風だしの素	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。
	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 こんにゃく はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり		
	クレープ		乳 卵 小麦 ゼラチン	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 小麦粉 あぶら	ゼラチン		
うどん		小麦			うどん				
17月	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	576	ピロシキは、 ロシアの料理 です。生地に 具を入れて 焼いたり、揚 げたりして作 ります。
	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 小麦粉 さとう パン粉	しお 赤ワイン こしょう ピーフシチュールウ		
	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		
マーガリンパン		小麦 乳			マーガリンパン				
17月	牛乳		乳	牛乳					
	とりにくのマスタードやき		小麦 卵 りんご 乳 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	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。
	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		

○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		
18 火	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	きやべつ 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	きやべつ 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		
19 水	ごはん					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(現代の鹿児島県)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 きやべつ	さつまいも マヨネーズ	しお こしょう	27.7	
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			
20 木	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 ごまあぶら 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)		きやべつ 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	ベジマメルソース しお こしょう スープストック チキンブイオン			
21 金	ごはん					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					
	かつおとだいずの 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 セラチン	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	30.9	
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 さといも	かつおの素 さばうすけずり しお しょうゆ さけ みりん			
24 月	ごはん					ごはん		711	トックは韓国のお餅のことで、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 貝類	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		
	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	22.1	
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 チキンブイオン			
25 火	ごはん					ごはん		708	つみれは、焼津市で水揚げされた「いわし」を使っています。
	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		
	ピーナッツあえ		落花生 小麦		ほうれんそう にんじん きやべつ	さとう ピーナッツ	しょうゆ	24.9	
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			
26 水	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 チキンブイオン		
	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	28.7	
なのはなのアーモンドあえ		アーモンド 小麦		なのはな きやべつ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ			
27 木	ごはん					ごはん		693	プロッコリーは、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 あおりの粉		こむぎ粉 でん粉 あぶら			
	プロッコリーのおかかあえ	🐟	小麦	かつお節	プロッコリー	さとう	しょうゆ しお	25.5	
さといものそぼろに		豚 小麦 セラチン	ぶたにく なまあげ	にんじん だいこん こんにゃく	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			
28 金	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			

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、おなかの調子をとるのに役立つ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。