

平成26年 2月 学校給食献立表 南棟2中

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) <small>たん白質(g)</small>	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	背割りパン		小麦 乳			せわりパン		859	にんじんは、カロチ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		
	ビーンズサラダ			青えんどう ひよこまめ いんげんまめ うずらまめ	きやべつ 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	ベシメルソース 白ワイン スープストック しお こしょう	31.6	
4火	ごはん					ごはん		762	節分にちなんだ献立です。
	牛乳		乳	牛乳					
	いわしの土佐煮		いわし 小麦	いわし かつお節		さとう みりん でん粉	しょうゆ		
	ごまあえ		ごま 小麦		ほうれんそう にんじん きやべつ	ごま さとう	しょうゆ		
	ゆばのすまし汁		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		
	節分豆		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	29.6	
5水	ごはん					ごはん		832	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 焼きどうふ	はくさい にんじん 白ねぎ こんにやく えのきたけ	あぶら さとう さけ	しょうゆ みりん		
	一口焼き芋		小麦			さつまいも さとう	しょうゆ		
	切り干し大根のキムチあえ		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	26.6	
6木	ごはん					ごはん		866	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					
	黒はんぺんの磯辺揚げ		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		
	里芋のそぼろ煮		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	30.5	
7金	ソフトめん		小麦			ソフトめん		755	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 ハヤシルゥ		
	おから入りチキンナゲット		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		
	ほうれん草サラダ		小麦		ほうれんそう きやべつ とうもろこし	さとう あぶら	しょうゆ す	37.8	
10月	食パン(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		868	ジュリエンスープは、野菜を千切りにしてつくりま
	牛乳		乳	牛乳					
	チーズ入りハンバーグ		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 ウィナー 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 きやべつ		しお こしょう コンソメ スープストック 白ワイン	33.9	
12水	ごはん					ごはん		852	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			
	手作りふりかけ		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		
	八宝菜		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	29.4	
13木	みかんパン		小麦 乳			みかんパン		817	白菜は、カリウムがたくさん含まれています。
	牛乳		乳	牛乳					
	肉だんご		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		
	ゆで野菜(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			
	うずら卵と白菜のクリーム煮		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	32.2	
14金	ごはん					ごはん		861	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					
	さばのカレー焼き		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		
	みそ汁		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	35.2	
17月	ごはん					ごはん		899	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		
	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	26.7	

○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) <small>たん白質(g)</small>	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	スタミナパン	🗨️	小麦 乳 卵 牛乳	牛乳		スタミナパン		783	リクエスト献立です。
	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		
	ほうれん草と コーンのソテー		乳 豚 セロリ トマト		ほうれん草 とうもろこし にんじん	バター	コンソメ しお こしょう	26.8	
	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		
19 水	うどん	🍜	小麦 乳	牛乳		うどん		763	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。
	五目うどんつゆ	🍜	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		
	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 ピーマンシュールウ	35.8	
	レモン風味の浅漬け		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		
20 木	ごはん		乳	牛乳		ごはん		877	つみれは、焼 津市で水揚 げされた「い わし」を使っ ています。
	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		ほうれん草 にんじん きゃべつ	さとう ピーナッツ	しょうゆ	29.6	
	つみれ汁	🍜	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		
21 金	飯缶チャーハン	🍜	豚 卵 りんご 乳 小麦 セロリ	やきぶた なたと	にんじん	ごはん	中華スープの素 コンソメ	779	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	26.5	
	海藻サラダ (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		
白菜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			
24 月	ごはん		乳	牛乳		ごはん		766	日本味めぐり 『富山県』に ちなんだ献立 です。
	ぶりの照り焼き	🐟	小麦	ぶり		さとう 水あめ	しょうゆ みりん		
	小松菜ともやし 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	34.2	
	かにとれタスのスープ	🍜	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		
25 火	マーガリンパン		小麦 乳	牛乳		マーガリンパン		756	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					
	鶏肉のマスタード焼き		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		
	エリンギと野菜のソテー		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	29.1	
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			
26 水	ごはん		乳	牛乳		ごはん		882	煮物やサラ ダで食べるこ との多いひじ き、ソテー にしました。
	かつおと大豆の 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	37.9	
	のっぺい汁	🍜	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		
27 木	中華めん	🍜	小麦	牛乳		ちゅうかめん		763	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 す。
	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		
	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	35.8	
菜の花のアーモンドあえ		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			
28 金	ごはん		乳	牛乳		ごはん		886	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					
	かますの一夜干し	🍜	小麦 豚 ゼラチン	かます		あぶら	しお		
	れんこん金平	🍜	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	31.2	
豚汁	🍜	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 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		

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。