

平成26年 4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 水	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 しょう が しょうゆ 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 さば	あじ イトリダイ 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		
10 木	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	22.9	
	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	かんてん	あぶら 水あめ でん粉	中華調味料 塩			
11 金	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれそう にんじん もやし		しょうゆ みりん	21.7	
	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 しょうゆ		
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)		きゃべつ きゅうり パプリカ		たまねぎドレッシング			
14 月	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	
	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			
15 火	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	さといも	にぼし さばうすけずり	19.7	
	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 しょうゆ			
16 水	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	19.8	
	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・進級をお祝いした献立です。
	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 しょう ゆ 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			
17 木	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	28.3	
	おいしいデザート	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			
	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					
18 金	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	24.5	
	フルーツあえ	りんご	みかん缶 バイン缶 りんご缶					
	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			
21 月	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	26.2	
	ヨーグルト	乳	だっしふんにゆう	かんてん	さとう 練乳			
	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					
マーボーどうふ	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 ほししいたけ	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 しょう ゆ			
22 火	きゃべつゆかりあえ	ごま	きゃべつ きゅうり		ごま	ゆかり粉	24.4	
	せわりパン	小麦 大豆 乳			パン		681	ひじきには貧 血予防によ い鉄分が豊 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			
はるきゃべつクリームに	鶏 豚 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ きゃべつ	あぶら	ベシメルソース 塩 スープストック しょうゆ	30.8		

○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		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 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		
24 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 ベジメルトソース 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(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		25.8		
25 金	ごはん				こめ		688	日本味めぐりは「宮崎県」にちなんで献立です。
	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 きりぼしだいこん ほししいたけ	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	
28 月	くろざとうパン	小麦 大豆 乳			くろざとうパン		685	いまだちがきです。
	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	ベジメルトソース 塩 スープストック こしょう	26.5	
30 水	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう		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 こんにゃく		にぼし さばうすけずり	23.9	

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