

平成27年11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		
2月	ごはん				こめ		639	白菜は寒くなる季節が旬となり、寒くなるほど甘味が増しておいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	小麦 小麦 大豆 豚	ぶたにく	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう あぶら	しょうゆ 塩 香辛料		
	そくせきづけ	大豆 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
4水	はくさいのうまに	豚 卵 小麦 鶏 小麦	ぶたにく うずらのたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	はるさめ でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと 酒 塩 こしょう	21.6	
	りんご	りんご		りんご				
	ソフトめん	小麦			ソフトめん	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック あかワイン ハヤシルウ ベジメソソース ちゅうかうソース こしょう		
	牛乳	乳	牛乳					
5木	ミートソース	豚 小麦 大豆 鶏 乳	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく	あぶら さとう		686	秋が旬のさつまいもと大豆を揚げて甘辛いタレでからめました。
	だいずとさつまいものあげに	大豆 小麦 小麦	だいず		さつまいも でんぷん あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん		
	ゆでやさい(あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
6金	とりにくとレバーのなんばんづけ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ す	665	
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん		
	ワンタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏 小麦 卵	ぶたにく たまご みそ	たまねぎ ちんげんさい たけのこ にんじん しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	チキンブイヨン しょうゆ 塩 ちゅうかスープのもと 香辛料		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
9月	こくとろパン	小麦 乳 大豆			パン こくとろ		660	さつまいものデザートは、スイートポテトです。
	牛乳	乳	牛乳					
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぷん さとう あぶら	塩 す		
	マカロニサラダ(コールドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり にんじん	コールドレッシング マカロニ	塩 こしょう		
10火	はくさいとくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏 豚 卵	とりにく ぶたにく うずらのたまご	はくさい にんじん たまねぎ ほししいたけ	パンこ みずあめ でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう 香辛料	25.7	
	さつまいもデザート	大豆	とうにゅう		さつまいも さとう こめこ			
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	ハンバーグおろしソース	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	だいこん たまねぎ しょうが	パンこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料		
11水	キャベツサラダ	小麦 小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ す	27.8	
	いもにじる	大豆 鶏 小麦 さば	とうふ とりにく	こんにやく にんじん しめじ はねぎ	さといも	しょうゆ 酒 かつおのもと にぼし わふうだしのもと		
	うずまきパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
12木	つくだにいろコロッケ	小麦 大豆 乳	かつお	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう みずあめ こむぎこ あぶら バター	しょうゆ 塩 こしょう	618	コロッケの中に、焼津で作られた「かつおの佃煮」が入っています。
	かいそうサラダ(ごまドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	あかにかいそう	キャベツ きゅうり	ごまドレッシング			
	チリコンカーン	大豆 豚 小麦 乳	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら	トマトケチャップ ちゅうかうソース テリミックス こしょう あかワイン 塩		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
13金	ぶたキムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい にら	ごまあぶら	しょうゆ とうばんじゃん こしょう	655	
	はるさめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 小麦)		キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ナムルドレッシング			
	わかめスープ	大豆 卵 小麦 鶏 豚	とうふ たまご なた わかめ	たけのこ はねぎ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメスープ		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
16月	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		619	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	ぶたにく なた	はくさい たまねぎ にんじん メンマ とうもろこし しめじ しょうが にんにく		みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	こむぎこ でんぷん ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
13金	ナムル	小麦 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	26.9	
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	あきさけのソテー	さけ 乳 大豆	さけ		あぶら バター さとう でんぷん	塩		
16月	さつまいもサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり キャベツ	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	26.9	小川小学校のリクエスト献立です。
	きのこのみそしる	大豆 さば	とうふ わかめ みそ	しめじ えのきたけ 白ねぎ にんじん		さばけずりぶし にぼし		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
16月	さばのこうじやき	さば	さば		こうじ あぶら	塩	647	すまし汁には、かつお節とさば節からとった「だし」を使いました。
	こまつなともやしののりあえ	小麦 小麦 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		
	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ わかめ	ほうれんそう えのきたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 酒 さばけずりぶし 塩		
	みかん			みかん				





○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		
17 火	おちゃパン	小麦 乳 大豆		おちゃ	パン		618	「ホキ」という 名前の白身 魚を使ってい ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	しろみざかなの パーベキューソースがけ	大豆 小麦 りんご	ホキ	はねぎ レモン にんにく	でんぶん あぶら さとう	アップルソース しょうゆ		
	あおなのごまサラダ	ごま 大豆 小麦		こまつな ほうれんそう とうもろこし	さとう ごま あぶら	す しょうゆ 塩		
	たまごスープ	豚 卵 鶏	ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう	26.6	
18 水	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	611	「えびす講」 にちなんで献 立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし		さとう みずあめ でんぶん	みりん しょうゆ 塩		
	あきやさいのもの	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん ほししいたけ	くり ごまあぶら さとう	しょうゆ わふうだしのもと みりん		
	みそしる	大豆 さば	みそ	たまねぎ こまつな はねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずりぶし	23.1	
19 木	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		636	フランクフル トをパンには さんで、ホット ドッグにしてい ただきましょ う。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			(コーヒーのもと)		
	フランクフルト	豚	ぶたにく		あぶら さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 ちゅうのうソース あかワイン		
	キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	クリームシチュー	乳 鶏 小麦 大豆 豚	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも なまクリーム あぶら	ベシャメルソース コンソメスープ 塩 こしょう	28.9	
20 金	はんかんわかめごはん	乳	わかめ		こめ さとう	塩	627	やいちゃん ランチの日 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		パンこ あぶら こむぎこ でんぶん			
	きんぴらごぼう	大豆 小麦 ごま えび	さつまあげ さくらえび	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	のっぺいじる	鶏 小麦 さば 大豆	とりにく ちくわ	だいこん にんじん 白ねぎ	さといも でんぶん	しょうゆ かつおのもと さばけずりぶし 塩 酒	22.4	
24 火	ごはん				こめ		560	にんじんと大 根をすりおろ した物と一緒に に秋刀魚を やわらかく煮 ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのみじに	小麦 大豆	さんま	にんじん だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ 塩		
	はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ	ほうれんそう みつば ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと 酒 さばけずりぶし 塩	21.2	
25 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		603	
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのデミグラス ソース	鶏 豚 牛 乳 小麦 大豆 ごま	とりにく ぶたにく	たまねぎ	あぶら パンこ でんぶん ごまあぶら さとう	デミグラスソース あかワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ 塩 香辛料		
	コーンサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング	塩 こしょう		
	やさいのスープ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	24.3	
26 木	ごはん				こめ		590	焼津おでん には竹輪や なると、黒は んべんが 入っています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	やいづおでん	小麦 大豆 さば	ちくわ なると あげボール くろはんべん こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも	しょうゆ 酒 かつおのもと みりん 塩		
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん しょうゆ かつおだし 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ	22.7	
27 金	ごはん				こめ		646	「くきわかめ」 は、こりこり とした歯ごたえ が楽しめます。 
	牛乳	乳	牛乳					
	きのこカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム セロリ にんにく	じゃがいも なまクリーム	カレーフレーク ちゅうのうソース チャツネ トマトケチャップ しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう		
	フィッシュナゲット	大豆 小麦 豚	魚肉すり身(あじ等)	たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	塩 しょうゆ 香辛料		
	くきわかめサラダ (パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ご ま 鶏 豚 ゼラチン)	くきわかめ	キャベツ にんじん	パンパンジードレッシング		20.3	
30 月	ごはん うめふりかけ	(小麦 大豆 ごま) 牛乳	かつおぶし のり 牛乳	うめ	こめ ごま でんぶん さとう マッシュホト	塩 しょうゆ	597	かき揚げに は、れんこ ん、さつまい もなどの秋野 菜が入ってい ます。
	あきやさいのかきあげ	いか 小麦 乳	いか 牛乳	ごぼう たまねぎ れんこん はねぎ	こむぎこ さつまいも あぶら でんぶん	塩		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ちくわ ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	だいこんのみそしる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん たまねぎ こまつな		しょうゆ みりん わふうだしのもと		
						さばけずりぶし にぼし	19.0	

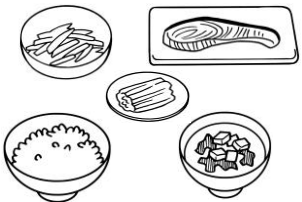


《11月23日は勤労感謝の日》



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、もともと「新嘗祭(にいなめさい)」とあって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。
わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人など、さまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝しましょう。

「日本型食生活を見直してみよう」



日本型食生活というのは、米を主食として肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組み合わせる食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米の食生活にくらべ栄養バランスも良く健康的といわれ、日本人が世界の中で長寿国となっている理由の一つと言われています。日本型食生活は、日本人の健康の秘訣であるとして、海外からも注目をあびています。