

平成27年11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) 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	お茶/パン	小麦 乳 大豆		お茶	パン		831	「ホキ」という名前の白身魚を使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚の ハ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	でんぷん 油 砂糖	アップルソース しょうゆ		
	青菜のごまサラダ	ごま 大豆 小麦		小松菜 ほうれん草 とうもろこし	砂糖 ごま 油	酢 しょうゆ 塩	33.4	
卵スープ	豚 卵 鶏	豚肉 卵	玉ねぎ にんじん トマト パセリ	でんぷん	チキンブイヨン コンソメスープ 塩 こしょう			
4水	ご飯				米		870	白菜は寒くなる季節が旬となり、寒くなるほど甘味が増えておいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークしゅうまい	小麦 ごま 大豆 豚	豚肉	玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖 油	しょうゆ 塩 香辛料		
	即席漬け	大豆 ごま		大根 きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩 オイスターソース しょうゆ 中華スープのもと 酒 塩 こしょう	27.6	
白菜のうま煮	豚 卵 大豆 小麦 鶏 ごま	豚肉 うずらの卵 なまあげ	白菜 にんじん たけのこ 白ねぎ	春雨 でんぷん 砂糖 ごま油 油				
5木	中華めん	小麦			中華めん		791	
	牛乳	乳	牛乳					
	みそラーメンスープ	豚 小麦 大豆 さば ごま 鶏	豚肉 なたと	白菜 玉ねぎ 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	豚肉 とり肉	キャベツ いら しょうが	小麦粉 でんぷん ごま油 油	しょうゆ みりん 塩 香辛料	33.9	
ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれん草 にんじん	ごま ごま油	しょうゆ			
6金	ご飯				米		876	
	牛乳	乳	牛乳					
	とり肉とレバーの なんばん漬け	鶏 大豆 小麦	とり肉 とりレバー	玉ねぎ しょうが	でんぷん 油 砂糖	しょうゆ 酢		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれん草 にんじん		しょうゆ みりん	34.2	
ワンタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま 卵	豚肉 卵 みそ	玉ねぎ ちんげんさい たけのこ にんじん しょうが	小麦粉 でんぷん 油 ごま油	チキンブイヨン しょうゆ 塩 中華スープのもと 香辛料			
9月	ご飯				米		740	にんじんと大根をすりおろした物と一緒に秋刀魚をやわらかく煮ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのもみじ煮	小麦 大豆	さんま	にんじん 大根	砂糖 でんぷん	しょうゆ 塩		
	はりはり漬け	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼし大根	ごま 砂糖 ごま油	酢 しょうゆ	26.2	
すまし汁	大豆 さば 小麦	豆腐	ほうれん草 みつば ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおのもと 酒 さばけずりぶし 塩			
りんご	りんご	りんご	りんご					
10火	ご飯				米		784	焼津おでんには竹輪やなたと、黒はんぺんが入っています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津おでん	小麦 大豆 さば	竹輪 なたと あげボール 黒はんぺん こんぶ	大根 こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ 酒 かつおのもと みりん 塩		
	厚焼き卵	卵 大豆 小麦	卵		砂糖 油 でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	28.2	
ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかり粉			
11水	背割りロールパン	小麦 乳 大豆			パン		856	フランクフルトをパンにはさんで、ホットドッグにしてみました。 
	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	豚肉		油 砂糖	トマトケチャップ 塩 香辛料 中濃ソース 赤ワイン		
	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	38.5	
クリームシチュー	乳 鶏 小麦 大豆 豚	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 生クリーム 油	ベジマールソース コンソメスープ 塩 こしょう			
12木	ご飯 うめふりかけ	(小麦 大豆 ごま)	かつおぶし のり	うめ	米 ごま でんぷん 砂糖 マッシュポテト	塩 しょうゆ	786	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。 
	牛乳	乳	牛乳					
	秋野菜のかき揚げ	いか 小麦 乳	いか 牛乳	ごぼう 玉ねぎ れんこん はねぎ	小麦粉 さつまいも 油 でんぷん	塩		
	大豆の磯煮	大豆 小麦	大豆 竹輪 ひじき	こんにゃく にんじん さやいんげん	砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だしのもと	23.5	
大根のみそ汁	大豆 さば	みそ あぶらあげ	大根 玉ねぎ 小松菜		さばけずりぶし にぼし			
13金	ソフトめん	小麦			ソフトめん		858	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。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 小麦 大豆 鶏 乳	豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん にんにく	油 砂糖	トマトピューレ トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ハヤシルウ ベジマールソース 中濃ソース こしょう		
	大豆とさつまいもの揚げ煮	大豆 小麦 ごま	大豆		さつまいも でんぷん 油 砂糖 ごま	しょうゆ みりん	30.7	
ゆで野菜 (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		青じそドレッシング			
16月	桜ご飯	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	802	「えびす講」にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし		砂糖 水あめ でんぷん	みりん しょうゆ 塩		
	秋野菜の煮物	大豆 ごま 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ	栗 ごま油 砂糖	しょうゆ 和風だしのもと みりん	30.1	
みそ汁	大豆 さば	みそ	玉ねぎ 小松菜 はねぎ	じゃがいも	にぼし さばけずりぶし			










○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 バナナ 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	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		871	「きわかめ」は、こりこりとした歯ごたえが楽しめます。 
	きのこカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	豚肉 チーズ	玉ねぎ 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 生クリーム	カレーフレーク 中濃ソース 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)	玉ねぎ	小麦粉 油 でんぷん 砂糖	塩 しょうゆ 香辛料	25.5	
	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)	きわかめ	キャベツ にんじん	パンパンジードレッシング			
18 水	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖		834	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	卵 チーズ			でんぷん 砂糖 油	塩 酢	
	マカロニサラダ (コーンドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり にんじん		コーンドレッシング マカロニ	塩 こしょう	
白菜と肉団子のスープ	小麦 大豆 鶏 豚 卵	とり肉 豚肉 うずらの卵	白菜 にんじん 玉ねぎ ほししいたけ		パン粉 水あめ 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	32.7	
さつまいもデザート	大豆	豆乳			さつまいも 砂糖 米粉			
19 木	飯缶わかめご飯		わかめ		米 砂糖	塩	817	やいちゃんランチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	黒はんぺん			パン粉 油 小麦粉 でんぷん		
	金平ごぼう	大豆 小麦 ごま えび	さつまあげ 桜えび	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん		砂糖 油 ごま油	しょうゆ みりん 和風だしのもと	
のっぺい汁	鶏 小麦 さば 大豆	鶏肉 竹輪	大根 にんじん 白ねぎ		里いも でんぷん	しょうゆ かつおのもと さばけずりぶし 塩 酒	27.0	
20 金	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		823	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子のデミグラスソース	鶏 豚 牛 乳 小麦 大豆 ごま	とり肉 豚肉	玉ねぎ		油 パン粉 でんぷん ごま油 砂糖	デミグラスソース 赤ワイン 中濃ソース 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	
野菜のスープ煮	鶏 豚 小麦 大豆	とり肉 ベーコン	大根 玉ねぎ にんじん パセリ			スープストック しょうゆ 塩 こしょう	32.5	
24 火	ご飯				米		834	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。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ焼き	さば	さば			こうじ 油	塩	
	小松菜ともやしのりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	小松菜 もやし にんじん		ごま 砂糖	しょうゆ 酢	
	すまし汁	大豆 さば 小麦	豆腐 かまぼこ わかめ	ほうれん草 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				31.0	
25 水	ご飯				米		831	
	牛乳	乳	牛乳					
	豚キムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	豚肉	白菜キムチ 白菜 いら		ごま油	しょうゆ とうばんじゃん こしょう	
	春雨サラダ(ナムドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		キャベツ きゅうり にんじん		春雨 ナムドレッシング		
わかめスープ	大豆 卵 小麦 鶏 豚	豆腐 卵 なたと 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	30.4	
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
26 木	ご飯				米		794	小川小学校のリクエスト献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	秋鮭のソテー	さけ 乳 大豆	さけ			油 バター 砂糖 でんぷん	塩	
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	34.6	
きのこのみそ汁	大豆 さば	豆腐 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		
27 金	うずまきパン	小麦 乳 大豆			パン		827	コロケの中 に、焼津で作られた「かつおの佃煮」が入っています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	つくだ入りコロケ	小麦 大豆 乳	かつお	玉ねぎ		じゃがいも パン粉 砂糖 水あめ 小麦粉 油 バター	しょうゆ 塩 こしょう	
	海藻サラダ (ごまドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	あかに海藻	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	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん		油	トマトケチャップ 中濃ソース チリミックス こしょう 赤ワイン 塩	33.4	
30 月	ご飯				米		868	芋煮汁には、旬の里いもが入っています。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグおろしソース	小麦 大豆 鶏 豚	とり肉 豚肉	大根 玉ねぎ しょうが		パン粉 砂糖 でんぷん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料	
	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆		キャベツ 小松菜 とうもろこし		砂糖 ごま 油	しょうゆ 酢	
いも煮汁	大豆 鶏 小麦 さば	豆腐 とり肉	こんにゃく にんじん しめじ はねぎ		里いも	しょうゆ 酒 かつおのもと にぼし 和風だしのもと	35.1	

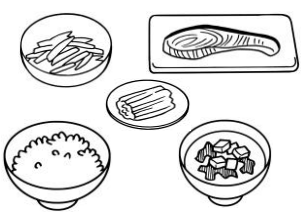


《11月23日は勤労感謝の日》



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)」といって、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。