



日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				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		エネルギー (Kcal) たん白質(g)
1 火	ごはん				こめ		649	旬の大根を使ったおでんです。
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	豚 さば 大豆 小麦	ぶたにく ころはんぺん やきちくわ みそ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ かつおの素		
	キャベツいりつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぷん さとう	塩		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	24.0	
2 水	みかんパン	小麦 乳 大豆			みかんパン		585	骨ごと食べられる太刀魚のフライです。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	たちうおのフライ	小麦 大豆	たちうお		あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	塩 こしょう		
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 鶏)		キャベツ きゅうり とうもろこし	たまねぎドレッシング			
	パンブキンポターージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	たまねぎ かぼちゃ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック	21.8	
3 木	ごはん				こめ		624	旬のみかんを取り入れました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろどんぶりのぐ	卵 大豆 小麦	まぐろ たまご	しょうが	さとう	酒 しょうゆ		
	あおなとコーンのソテー	乳 鶏 豚		こまつな ほうれんそう とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	さといも	にぼし さばけずりぶし		
	みかん			みかん		26.2		
4 金	ひらうどん	小麦			うどん		631	油揚げが入ったきつねうどんつゆです。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ	豚 大豆 さば 小麦	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ		かつおの素 みりん しょうゆ 塩		
	とりにくとレパールの ねぎソース	鶏 ごま 大豆 小麦	とりにく とりレパール	はねぎ にんにく しょうが	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 ウスターソース		
	ピーナッツあえ	落花生 大豆 小麦		キャベツ こまつな	ピーナッツ さとう	しょうゆ	32.7	
7 月	ごはん				こめ		581	キムチ鍋には旬の白菜を使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩 ほたてエキス		
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す		
	キムチなべ	えび ごま 鶏 大豆 小麦 豚 りんご さば	とうふ ぶたにく	はくさい はくさいキムチ しめじ にら しろねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら	チキンイオン わふうだしの素 キムチの素 しょうゆ 塩	21.5	
8 火	はんかんなまりぶしごはん	大豆 小麦	なまりぶし	しょうが	こめ	しょうゆ 塩 酒	622	やいちゃんランチの献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえびいり だいたいのあげに	えび 小麦 大豆 ごま	たいす さくらえび にぼし		でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん		しょうゆ みりん		
	かきたまじる	大豆 小麦 さば 卵	とうふ たまご かまぼこ	たまねぎ はねぎ ほししいたけ	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ		604	大根切り干しをいれて揚げました。
ぶたにくどんぶりのぐ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく しろねぎ グリーンピース	さとう あぶら でんぷん	しょうゆ 酒 わふうだしの素			
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	す しょうゆ			
はくさいとはるさめのスープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらの卵	はくさい にら ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん	しょうゆ ちゅうかスープの素 塩 こしょう チキンイオン			
10 木	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		611	豊田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグデミグラスソース	鶏 豚 牛 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぷん	トマトケチャップ デミグラスソース 塩 ちゅうかのソース あかワイン		
	やさいのソテー	乳 鶏 豚		もやし こまつな とうもろこし	バター	塩 コンソメスープ こしょう		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィンナー	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 塩 こしょう	30.1	
11 金	ごはん				こめ		629	黒はんぺんの衣にゆかりこをいれて揚げました。
	牛乳	乳	牛乳					
	ころはんぺんのゆかりあげ	さば 大豆 小麦	ころはんぺん		こむぎこ でんぷん あぶら	ゆかりこ		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ごま	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	はくさい もやし こんにゃく しめじ ごぼう しろねぎ	しょうゆ かつおの素 酒 塩 みりん	21.5		
14 月	ごはん				こめ		591	冬至の日にはゆず湯に入ると風邪をひかないといわれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのゆずみそに	さば 大豆	さば みそ	ゆずかじゅう	さとう	みりん		
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく やきちくわ	たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素		
	とうふのすましじる	さば 小麦 大豆	とうふ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ えのきたけ	かつおの素 さばけずりぶし しょうゆ みりん 塩	24.2		

○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		
15 火	ごはん				こめ		649	カレーシチューをごはんにかけて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ウィンナーのたまごまき	乳 鶏 豚 卵 大豆 小麦 りんご	たまご ウィンナー		さとう あぶら	しょうゆ りんご酢 塩		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	20.0	
カレーシチュー	小麦 大豆 豚 乳 鶏 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが		じゃがいも あぶら	アップルビュレー カレールウ スープストック チャツネ ちゅうのうソース こしょう		
16 水	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		615	野菜がたくさん入ったラーメンです。
	牛乳	乳	牛乳					
	どんこつしょうゆ ラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	チンゲンサイ たまねぎ しろねぎ メンマ どうもろこし にんにく しょうが	でんぶん	どんこつラーメンスープ チキアイン しょうゆラーメンスープ 酒 ちゅうかスープの素 オイスターソース		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく とり	キャベツ たら しょうが	こむぎこ でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料	27.6	
いらともやしサラダ	ごま 小麦 大豆	のり	もやし たら にんじん		さとう ごま	しょうゆ す		
アーモンドこぎかな	ごま 小麦 大豆	いわし			アーモンド さとう ごま	しょうゆ		
17 木	ごはん				こめ		642	冬至にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりんじょうゆやき	さけ 大豆 小麦	さけ			みりん しょうゆ		
	かぼちゃのそぼろあん	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリーンピース	さとう でんぶん あぶら	酒 わふうだしの素 しょうゆ	30.6	
みそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん こまつな		にぼし さばけずりぶし			
18 金	リングパン	小麦 乳 大豆			パン		641	クリスマスにちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくチーズやき	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ	赤ピーマン パセリ	パンこ さとう	しょうゆ 塩		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 豚 小麦 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネスープ	豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう	27.9	
クリスマスデザート	乳 小麦 ゼラチン 大豆	乳製品	いちご いちごがじゅう	さとう こむぎこ あぶら				

冬休み中の 食生活について

もうすぐ冬休みです。長い休みになると、ついだらだらと過ごしてしまいがちですが、学校がある時と同じように規則正しい生活を心がけましょう。また、行事が多く、ごちそうを食べる機会が増える年末年始、食べ過ぎには気をつけましょう。

ふ るさに
伝わる食文化
を知ろう。



ゆ っくり
よくかんで、
食べ過ぎを
防ごう。



や すみ中も、
早寝・早起き・
朝ごはん!



す すんで
家の人の
お手伝いを
しよう。



み んなで
食卓を囲み、
家族だんらん
の機会を。



☆みそおでん☆ ~温かい鍋をみんなで食べると体も心もあたたまります。~

- | | |
|--|---|
| <p>材料(4人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃがいも 2個 だいこん 150g さつま揚げ 4個 黒はんぺん 4~6枚 焼き竹輪 1~2本 こんにやく 1/2枚 昆布 10cm位 しょうゆ 大さじ1 みりん 小さじ1~2 酒 小さじ1~2 塩 適量 だし汁 1~1.5カップ <p>青のり粉 適量
だし粉 適量</p> <p>《みそだれ用》</p> <ul style="list-style-type: none"> みそ 50g 砂糖 大さじ2~3 水 小さじ1~2 | <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。だいこんは2cm幅のいちょう切りにし、下ゆでしておく。 ②さつま揚げは大きいものは一口大に切る。 ③黒はんぺんは2~3つに切る。 ④竹輪は3cm位の小口切りに切る。 ⑤こんにやくは一口大に切り、ゆでて水分を切っておく。 ⑥昆布は1.5cm角位に切り、水につけて、もどしておく。 ⑦鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、酒を加え昆布(もどした水もいっしょに)、大根、こんにやくを加える。 ⑧⑦の鍋に黒はんぺん、竹輪、さつま揚げを入れ、味がなじむまで煮る。次に、じゃがいもを入れてさらに煮込む。塩で味を整える。 ⑨じゃがいも、大根がやわらかくなり、味がしみこんだら器に盛り付け、だし粉、青のりをふりかける。みそだれを添える。 |
|--|---|



《みそだれ》
・小鍋に調味料A(水は砂糖がしめる程度)を入れ、火にかけてツヤがでるまでよく練って、みそだれを作る。焦げやすいので火加減に注意する。(砂糖の量は好みで加減する。)