



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		
1 火	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	チンブイヨン わふうだしの素 キムチの素 しょうゆ 塩	21.5	
2 水	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		
	とりにくとレバーの ねぎソース	鶏 ごま 大豆 小麦	とりにく とりレバー	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	
3 木	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		
4 金	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 ちゅうのうソース 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 ウインナー	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	
7 月	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	26.2	
	みかん			みかん				
8 火	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	ベシメルソース 塩 こしょう スープストック	21.8	
9 水	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	たいず 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	30.0	
10 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		615	野菜がたっぷり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 なると	チンゲンサイ たまねぎ しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが	でんぷん	どんこつしょうゆスープ チンブイヨン しょうゆ-みそ 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 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		
	にらともやしのサラダ	ごま 小麦 大豆	のり	もやし にら にんじん	さとう ごま	しょうゆ す	27.6	
	アーモンドござかな	ごま 小麦 大豆	いわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ		
11 金	ごはん				こめ		649	旬の大豆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	
14 月	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					
	くろはんぺんのゆかりあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		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		

○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

○物質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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

『碗』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		
15 火	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					
	とりにくのチーズやき	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		
クリスマスデザート	乳 小麦 ゼラチン 大豆	乳製品	いちご いちごかじゅう	さとう こむぎこ あぶらこめ		27.9		
16 水	ごはん						604	大根切り干し を使ったはり はり漬けで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくどんぶりのぐ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにやく しろねぎ グリンピース	さとう あぶら でんぶん	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 には ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん	しょうゆ ちゅうかスープの素 塩 こしょう チキンブイヨン	21.1		
17 木	ごはん						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		
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 さばけずりがし	30.6		
18 金	ごはん						649	カレーシ ョウをこは んにかけて 食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ウインナーのたまごまき	乳 鶏 豚 卵 大豆 小麦 りんご	たまご ウインナー		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		
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	アップルビューレー カレールウ スープストック チャツネ ちゅううのソース こしょう	20.0		

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、ついダラダラ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 るさつに 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・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。~

材料(4人分)
 じゃがいも 2個
 だいこん 150g
 さつまいも 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

分量
 2個
 150g
 4個
 4~6枚
 1~2本
 1/2枚
 10cm位
 大さじ1
 小さじ1~2
 小さじ1~2
 適量
 1~1.5カップ

作り方
 ①じゃがいもの皮をむき、一口大に切る。だいこんは2cm幅のちよう切りにし、下ゆでしておく。
 ②さつまいも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、さつまいもを入れ、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。



青のり粉 適量
 だし粉 適量
 <<みそだれ用>>
 みそ 50g
 A 砂糖 大さじ2~3
 水 小さじ1~2

<<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。焦げやすいため火加減に注意する。(砂糖の量は好みで加減する。)