



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	みかんパン	小麦 乳 大豆			みかんパン		774	骨ごと食べられる太刀魚のフライです。
	牛乳(コーヒーマシ)	乳	牛乳			コーヒーマシ		
	太刀魚のフライ	小麦 大豆	たちうお		あぶら パンこ ごむぎこ でんぶん	塩 こしょう		
	ゆで野菜 (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			
2 水	パンケーキポタージュ	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	28.1	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのゆずみそ煮	さば 大豆	さば みそ	ゆずかじゅう	さとう	みりん		
3 木	筑前煮	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 こんにやく 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	29.8	冬空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。
	とうふのすまし汁	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		
	平うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
4 金	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	785	油揚げが入ったきつねうどんつゆです。
	鶏肉とレバーの 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	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 ウスターソース		
	ピーナッツ和え	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		
	ご飯				こめ			
7 月	牛乳	乳	牛乳				791	キムチ鍋には旬の白菜を使っています。
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	ごむぎこ パンこ でんぶん さとう	塩 ほたてエキス		
	華風あえ	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		
	キムチ鍋	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	チンゲンサイ わふうだしの素 キムチの素 しょうゆ 塩		
8 火	ご飯				こめ		794	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揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		ごむぎこ でんぶん 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 ドレ(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		
9 水	ちゃんこ汁	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 こんにやく しめじ ごぼう しろねぎ		しょうゆ かつおの素 酒 塩 みりん	25.5	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼の具	卵 大豆 小麦	まぐろ たまご	しょうが	さとう	酒 しょうゆ		
10 木	青菜とコーンのソテー	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	32.5	旬のみかんを取り入れました。
	豚汁	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				
	ご飯				こめ			
11 金	牛乳	乳	牛乳				806	豊田小学校のリクエスト献立です。
	みそおでん	豚 さば 大豆 小麦	ぶたにく くろはんぺん やきちくわ みそ こんぶ	だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ かつおの素		
	キャベツ入りつくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぶん さとう	塩		
	ごま和え	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		
12 月	中華めん	小麦			ちゅうかめん		777	野菜がたくさん入ったラーメンです。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨しょうゆ 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 とうもろこし にんにく しょうが	でんぶん	とんこつラーメンスープ チンゲンサイ 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 ごま 小麦	ぶたにく とりにく	キャベツ にら しょうが	ごむぎこ でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうゆ みりん 塩 香辛料		
14 月	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	34.3	アールスメークル 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
	アーモンド小魚	ごま 小麦 大豆	いわし		アーモンド さとう ごま	しょうゆ		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
14 月	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	834	カレーチューをごはんにかけて食べましょう。
	海藻サラダ (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			
	ご飯				こめ			

○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 ぜらチン 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。

『』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		
15 火	ご飯				こめ		798	大根切り干しを使ったはりはり漬けです。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉どんぶりの具	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		
	はりはり漬け	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		
16 水	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	26.0	
	リングパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のチーズ焼き	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		
17 木	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		830	クリスマスにちなんだ献立です。
	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			
	クリスマスケーキ	小麦 卵 砂糖						
18 金	飯缶なまり節ご飯	大豆 小麦	なまりぶし	しょうが	こめ	しょうゆ 塩 酒	830	やいちゃんランチの献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえび入り大豆の揚げ煮	えび 小麦 大豆 ごま	だいず さくらえび にぼし		でんぶん 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		
19 土	かきたま汁	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	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩	38.0	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭のみりん醤油焼き	さけ 大豆 小麦	さけ			みりん しょうゆ		
20 日	かぼちゃのそぼろあん煮	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	857	冬至にちなんだ献立です。
	みそ汁	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		
	みそ汁	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		

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 るさとに 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>分量</p> <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幅のちよう切りにし、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。)

