

平成27年 2月 学校給食献立表 北棟3

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			
	牛乳	乳	牛乳				601	
	わかさぎのなんばんづけ	乳 小麦 大豆	わかさぎ	白ねぎ	あぶら さとう 小麦粉 でん粉	しょうゆ 酢 一味唐辛子 塩	「わかさぎ」は 今が旬の魚 です。	
	なのはなのおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	なのはな きやべつ にんじん	さとう	しょうゆ		
	かにたまスープ	かに 大豆 ごま 卵 小麦 鶏 豚	かに たまご	チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし	でんぷん	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	20.7	
いもけんぴ				さつまいも さとう あぶら				
3火	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				665	
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	みりん しょうゆ 香辛料	節分の献立 です。	
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		塩		
	さといものみそしる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん はねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	26.7	
ふくまめ	小麦 落花生 大豆	だいず		ピーナッツ さとう 小麦粉 寒梅粉 米粉 でんぷん	塩			
4水	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン			
	牛乳	乳	牛乳				606	
	ハンバーグ デミグラスソース	豚 小麦 牛 鶏 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	チキンフイヨン ケチャップ しょうゆ デミグラスソース 中濃ソース 赤ワイン 塩		
	ポテトサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		きやべつ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	とりにくとやさいのスープ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック こしょう しょうゆ 塩	25.2	
5木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				654	
	マーボー豆腐	大豆 豚 ごま 小麦 鶏	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん 白ねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	一味唐辛子 中華スープの素 オイスターソース しょうゆ 酒 コチュジャン		
	えびしゅうまい	えび 豚 鶏 大豆 小麦	えび たら だいず	たまねぎ	豚脂 でんぷん さとう 小麦粉	チキンフイヨン 魚介エキス ホタテエキス 塩 香辛料		
	かふうあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし	さとう ごまあぶら ごま はるさめ	しょうゆ 酢 塩	23.6	
6金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳				653	
	ちゃんぽんめんスープ	豚 えび ごま 鶏 大豆 小麦	ぶたにく なたと えび	にんじん 白ねぎ もやし メンマ とうもろこし チンゲンサイ しょうが にんにく	あぶら ごまあぶら でんぷん	豚骨ラーメンスープ こしょう 中華スープの素 酒 塩	リクエスト献 立です。	
	くろはんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		小麦粉 でんぷん パン粉 あぶら			
	きやべつソテー	乳 鶏 豚		きやべつ にんじん ほうれんそう	バター	コンソメスープ 塩 こしょう		
9月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				620	
	ほっけの みりんじょうゆやき	大豆 小麦	ほっけ		さとう	みりん しょうゆ	ほっけ 	
	だいずのいそに	大豆 卵 小麦	大豆 ひじき ちくわ こんにゃく	にんじん さやいんげん こんにゃく	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ ごぼう	さといも	にぼし さばうすけずり	26.0	
10火	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳				684	
	とりにくのハーブやき	卵 小麦 大豆 鶏	とりにく たまご		あぶら さとう	しょうゆ 香辛料	今が旬の「あ さり」を使った クラムチャウ ダーです。	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり 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		
	クラムチャウダー	豚 乳 大豆 鶏 小麦	ベーコン あさり 牛乳	にんじん たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 生クリーム あぶら	ペシャメルソース こしょう コンソメスープの素 塩	30.6	
12木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				599	
	はたはたのたつたあげ	大豆 小麦	はたはた		でんぷん あぶら	しょうゆ みりん	日本味めぐり 「秋田県」の 献立です。だ まこ汁の「だ まこ」は、ご はんを丸め たものです。	
	きつかあえ	大豆 小麦		ほうれんそう きやべつ 菊花	さとう	しょうゆ		
	だまこじる	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく	ごぼう だいこん にんじん 白ねぎ	こめ	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	19.3	
13金	はんかすめし				こめ さとう	酢 塩		
	やきのり		のり				660	
	ツナマヨネーズ	大豆 卵	まぐろ 卵黄	たまねぎ		ドレッシング 塩 香辛料	のりで酢飯と 具を巻いて食 べてくださ い。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	てまきずし(あなご・たまご)	小麦 大豆 卵	あなご たまご		さとう でんぷん	しょうゆ 塩 みりん	22.6	
16月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				701	
	とりにくとレバーの アーモンドあえ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	しょうが	アーモンド あぶら でんぷん	中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン	ほうれん草は 今が旬の野 菜です。	
	コンサラダ(イタリアンドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 乳 鶏 りんご 豚)		きやべつ 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		
	ほうれんそうと たまごのスープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	スープストック こしょう 塩 チキンフイヨン しょうゆ	29.2	
チョコデザート	乳 大豆	牛乳 脱脂粉乳		さとう チョコレート 水あめ	ココアパウダー			

○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	使われていいる食品とおもな働				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	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつに	卵 豚 小麦 大豆	たまご ぶたにく	たまねぎ グリンピース	あぶら さとう 小麦粉 パン粉	しょうゆ みりん かつお節エキス	617	団子汁には、「ふり」で作ったつみれが入っています。
	きりぼしだいこんの キムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご えび		きゅうり にんじん もやし きりぼしだいこん	ごまあぶら	しょうゆ キムチの素	235	
ぶりだんごじる	大豆 小麦 さば	ぶり あじ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ こんにやく しょうが	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
18 水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけとチーズのはるまき	さけ 小麦 乳	さけ チーズ	あおじそ	はるまきのかわ あぶら	塩 こしょう	652	さけとチーズのはるまきは初登場のメニューです。
	れんこんのきんぴら	豚 小麦 大豆 ごま 鶏	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ スープストック	28.5	
きやべつとにくだんごの スープ	鶏 豚 ごま 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	きやべつ たまねぎ にんじん	でんぷん パン粉 あぶら	チキンブイヨン しょうゆ 塩 中華スープの素 こしょう			
19 木	はんかんごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 乳 りんご 大豆 小麦 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	アップルビュールー こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ	712	桜えびは焼津市と静岡市でしか水揚げされないえびです。
	かいそうサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	きやべつ きゅうり		青じそドレッシング	22.1	
だいたずとさくらえびの あげに	大豆 えび 小麦	だいたず さくらえび		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん			
20 金	ソフトめん	小麦			ソフトめん			
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 大豆 小麦 鶏 牛 乳	ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん にんにく トマト	あぶら	トマトピューレ スープストック トマトケチャップ 中濃ソース デミグラスソース こしょう ベシヤメルソース 赤ワイン クッキングソース	702	ポテトの重ね焼きは初登場のメニューです。
	ポテトのかさねやき	豚 乳	ベーコン チーズ	パセリ	じゃがいも バター	塩 こしょう	28.0	
野菜とツナのソテー	乳 鶏 豚	まぐろ	小松菜 きやべつ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ			
23 月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレー粉	694	リクエスト献立です。
	ほうれんそうとコーンの ソテー	乳 鶏 豚		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	25.3	
わかめスープ	鶏 小麦 豚 大豆	とりにく わかめ	きやべつ にんじん たまねぎ		チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 塩			
ぼんかん			ぼんかん					
24 火	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ (ちゅうのうソース)	豚 小麦 鶏 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	さとう 水あめ 小麦粉 パン粉 米粉 でんぷん	塩 こしょう 中濃ソース	706	メンチカツをパンにはさんで食べてください。
	きやべつサラダ	小麦 大豆 ごま		きやべつ こまつな とうもろこし	ごま さとう あぶら	しょうゆ 酢 デミグラスソース 中濃ソース ハヤシルウ スープストック 塩 トマトケチャップ 赤ワイン こしょう	26.9	
ラビオリのトマトソースに	小麦 パナナ 鶏 豚 牛 乳 大豆 りんご	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム トマト	じゃがいも あぶら 小麦粉 さとう パン粉				
25 水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルコギ	豚 大豆 小麦 りんご ごま	ぶたにく みそ	にら たまねぎ しょうが にんにく	ごまあぶら ごま	アップルビュールー しょうゆ 一唐唐辛子 コチュジャン	606	今が旬の「白菜」を使ったスープです。
	かおりあえ			きやべつ きゅうり		塩 あおじそゆかり粉	20.6	
はくさいと ベーコンのスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい	はるさめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩			
26 木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	豚 大豆 さば 小麦 卵	ぶたにく くらはんぺん ちくわ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしの素	618	
	ちやわんむし	卵 鶏 大豆 小麦	たまご とりにく	たけのこ しいたけ	さとう 水あめ	しょうゆ かつおエキス 魚醤 塩 かつお節	23.5	
ごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう もやし	ごま さとう	しょうゆ			
27 金	しょくパン	小麦 乳 大豆			しょくパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ブルーベリー&マーガリン	乳 大豆			ブルーベリージャム マーガリン		615	
	えびコーンフレイクフライ	乳 えび	牛乳 えび		コーンフレイク でんぷん	塩 こしょう	25.3	
ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		きやべつ きゅうり とうもろこし		たまねぎドレッシング			
ミネストローネ	鶏 豚 大豆	ベーコン だいたず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく		コンソメスープ 塩 こしょう			



いろいろな豆

節分といえば、豆まき。いり豆を「鬼は外、福は内」のかけ声とともにまき、自分の年の数だけ食べて無病息災を願う行事です。いり豆の原料となる大豆は「豆」の仲間ですが、ほかの豆と比べて、たんぱく質や脂質が多いのが特徴で、「畑の肉」といわれるほど栄養がたくさん詰まっています。豆の仲間には、あずきやいんげん豆、えんどう、そら豆などがあり、乾燥豆をもどして使うほか、熟す前に収穫して野菜として食べるものもあります。

