

平成27年 2月 学校給食献立表 南棟1

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		665	節分の献立 です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	みりん しょうゆ 香辛料			
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩			
3火	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 さぼうずけずり	26.7	652	さけとチーズの はるまきは 初登場のメ ニューです。
	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 でんぶん	塩			
	ごはん	乳	牛乳		こめ				
	牛乳	乳	牛乳						
4水	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	28.5	702	ポテトの重ね 焼きは初登 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			
	きゃ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	きゃべつ たまねぎ にんじん	でんぶん 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			
	ソフトめん	小麦			ソフトめん				
5木	牛乳	乳	牛乳				28.0	694	リクエスト 献立です。
	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	ドマトピューレ 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 パシヤメルソース 赤ワイン クッキングソース			
	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			
	野菜とツナのソテー	乳 鶏 豚	まぐろ	小松菜 きゃべつ とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ			
6金	ごはん				こめ		25.3	706	メンチカツを パンにはさん で食べてくだ さい。
	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			
	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			
9月	わかめスープ	鶏 小麦 豚 大豆	とりにく わかめ	きゃべつ 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	26.9	599	日本味めぐり 「秋田県」の 献立です。だ まご汁の「だ まご」は、ご はんを丸め たものです。
	ぼんかん			ぼんかん					
	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン				
	牛乳	乳	牛乳						
10火	メンチカツ (ちゅうのうソース)	豚 小麦 牛 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 でんぶん	塩 こしょう 中濃ソース	25.2	606	メンチカツを パンにはさん で食べてくだ さい。
	きゃべつサラダ	小麦 大豆 ごま		きゃべつ 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			
	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				
	ごはん				こめ				
12木	牛乳	乳	牛乳				23.6	701	ほうれん草は 今が旬の野 菜です。
	はたはたのたつたあげ	大豆 小麦	はたはた		でんぶん あぶら	しょうゆ みりん			
	きつかあえ	大豆 小麦		ほうれんそう きゃべつ 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			
13金	ごはん				こめ		29.2	654	今が旬の「白 菜」を使った スープです。
	牛乳	乳	牛乳						
	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 でんぶん 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 でんぶん さとう 小麦粉	チキンブイヨン 魚介エキス ホタテエキス 塩 香辛料			
16月	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	20.6	701	ほうれん草は 今が旬の野 菜です。
	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン				
	牛乳	乳	牛乳						
	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 でんぶん	中濃ソース しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン			
16月	ごはん				こめ		29.2	606	今が旬の「白 菜」を使った スープです。
	牛乳	乳	牛乳						
	コーンサラダ(イタリアンドレッシング)	小麦 大豆 乳 鶏 りんご 豚		きゃべつ 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	でんぶん	スープストック こしょう 塩 チキンブイヨン しょうゆ			
16月	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	20.6	606	今が旬の「白 菜」を使った スープです。
	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	アップルピューレ しょうゆ 一味唐辛子 コチュジャン			











○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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『鍋』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

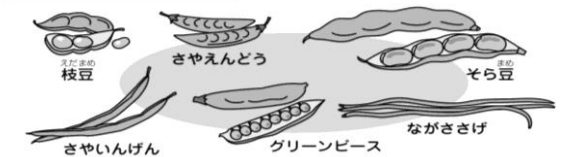
日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
17 火	はんかんですめし やきのり		のり		こめ さとう	酢 塩	660 22.6	のりで酢飯と具を巻いて食べてください。 
	ツナマヨネーズ	大豆 卵	まぐろ 卵黄	たまねぎ		ドレッシング 塩 香辛料		
	牛乳	乳	牛乳					
	てまきずしのぐ (あなご・たまご)	小麦 大豆 卵	あなごたまご		さとう でんぶん	しょうゆ 塩 みりん		
18 水	そくせきつけ すましじる	ごま 小麦	きやべつ きゅうり たくあん しょうが		ごま		653 28.6	リクエスト献立です。 
	ちゅうかめん	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきだけ	でんぶん	しょうゆ 塩 みりん かつおの素		
	ちゃんぽんめんスープ	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
	くろはんぺんフライ	豚 えび ごま 大豆 小麦	ぶたにく なんと 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 でんぶん	豚骨ラーメンスープ こしょう 中華スープの素 酒 塩		
19 木	きやべつのソテー	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		小麦粉 でんぶん パン粉 あぶら		601 20.7	「わかさぎ」は今の旬の魚です。 
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	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		
	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		
20 金	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	でんぶん	しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	684 30.6	今が旬の「あさり」を使ったクラムチャウダーです。 
	いもけんぴ				さつまいも さとう あぶら			
	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	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		
23 月	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	712 22.1	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。 
	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	ベシメルソース こしょう コンソメスープの素 塩		
	はんかんとごはん	乳	牛乳		こめ			
	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	アップルピューレ 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		
24 火	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	620 26.0	ほっけ 
	だいずとさくらえびのあげ	大豆 えび 小麦	だいず さくらえび		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	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		
25 水	だいにのいそに	大豆 卵 小麦	大豆 ひじき ちくわ	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	617 235	団子汁には、「ぶり」で作ったつみれが入っています。 
	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	にほし さばうすけずり		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
	かつに	卵 乳 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		
26 木	きりぼしだいごんのキムチあえ	ごま 小麦 大豆 りんご えび	きゅうり にんじん もやし きりぼしだいごん		ごまあぶら	しょうゆ キムチの素	615 25.3	
	ぶりだんごじる	大豆 小麦 さば	ぶり あじ	だいごん ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく しょうが	でんぶん	しょうゆ かつおの素 塩		
	しよくパン	小麦 乳 大豆			しよくパン			
	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			
27 金	えびコーンフレイクフライ	えび	えび		コーンフレイク でんぶん	塩 こしょう	618 23.5	
	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		
	ごはん	乳	牛乳		こめ			
27 金	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	だいごん にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしの素	618 23.5	
	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		
	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		



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。

野菜として食べる豆



豆から作る野菜

