

平成27年 2月 学校給食献立表 南棟2中


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	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン		859	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					
	メンチカツ(中濃ソース)	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		
	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		
3火	らびオリのトマトソース煮	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	デミグラスソース 中濃ソース ハヤシルー スープストック 塩 トマトケチャップ 赤ワイン こしょう	816	節分の献立です。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの生姜煮	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		
4水	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		塩	763	日本味めぐり「秋田県」の献立です。たまご汁の「たまご」は、ごはんを丸めたものです。
	里芋のみそ汁	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		
	福豆	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		
	ご飯				こめ			
5木	牛乳	乳	牛乳				814	リクエスト献立です。
	はたはたの竜田揚げ	大豆 小麦	はたはた		でんぷん あぶら	しょうゆ みりん		
	菊花あえ	大豆 小麦		ほうれんそう きゃべつ 菊花	さとう	しょうゆ		
	だまこ汁	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		
6金	中華めん	小麦			ちゅうかめん		34.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	ちゃんぽんめんスープ	豚 えび ごま 鶏 大豆 小麦	ぶたにく なると 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		
	黒はんぺんフライ	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			
9月	きゃべつソテー	乳 鶏 豚		きゃべつ 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	799	リクエスト献立です。
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのカレー焼き	さば 小麦 大豆	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレー粉		
10火	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	34.0	リクエスト献立
	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		チキンフイオン しょうゆ コンソメスープ 塩		
	ぼんかん			ぼんかん				
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン			
11水	ハンバーグ	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	チキンフイオン 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	742	
	デミグラスソース							
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		きゃべつ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
	鶏肉と野菜のスープ	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		
12木	飯告ご飯	乳	牛乳			こめ	885	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。
	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 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		
	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	きゃべつ きゅうり		青じそドレッシング		
13金	大豆と桜えびの揚げ煮	大豆 えび 小麦	だいず さくらえび		でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん	26.3	
	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉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		
16月	コーンサラダ(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	809	ほうれん草は今が旬の野菜です。
	ほうれん草とたまごのスープ	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 チキンフイオン しょうゆ		
	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		
	ご飯				こめ			
13金	牛乳	乳	牛乳				765	
	みそおでん	豚 大豆 さば 小麦 卵	ぶたにく ころはんぺん ちくわ こんぶ みそ	だいこん 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		
	茶わん蒸し	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		
16月	ご飯				こめ		745	団子汁には、「ぶり」で作ったつみれが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつ煮	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		
	切り干し大根のキムチあえ	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		
16月	ぶり団子汁	大豆 小麦 さば	ぶり あじ	だいこん ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく しょうが	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩	26.6	

○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。

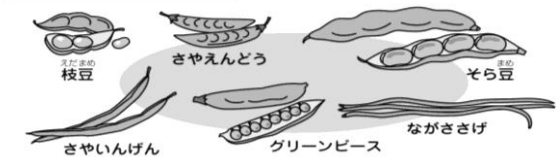
日	献立名	アレルギー	使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) たん白質(g)	備考
			体を作る食品(赤色)	体の調子を 整える食品(緑色)	エネルギーの もとになる食品(黄色)	調味料		
17 火	スタミナパン 牛乳	小麦 乳 大豆 卵	牛乳		スタミナパン		895	リクエスト献立です。
	鶏肉のハーブ焼き	卵 小麦 大豆 鶏	とりにく たまご		あぶら さとう	しょうゆ 香辛料		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 大豆		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	35.7	
	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	ベシヤメルソース こしょう コンソメスープの素 塩		
18 水	ご飯 牛乳	乳	牛乳				834	
	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 だいた	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	29.3	
	華風あえ	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		
19 木	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ソフトめん		850	ポテの重ね焼きは初登場のメニューです。
	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	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		
	ポテの重ね焼き	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	34.1	
	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		
20 金	ご飯 牛乳	乳	牛乳				807	さけとチーズのはるまきは初登場のメニューです。
	鮭とチーズの春巻き	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		
	れんこんの金平	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 こんにゃく	さとう ごま ごまあぶら	みりん しょうゆ スープストック	33.6	
	きゃべつと肉団子のスープ	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		
23 月	ご飯 牛乳	乳	牛乳				784	ほっけ
	ほっけの みりん醤油焼き	大豆 小麦	ほっけ		さとう	みりん しょうゆ		
	大豆の磯煮	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	31.9	
	豚汁	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		
24 火	食パン (ブルーベリーマーガリン)	小麦 乳 大豆			しょくパン		781	
	牛乳	乳 大豆	牛乳		ブルーベリージャム マーガリン			
	えびコーンフ레이크フライ	えび	えび		コーンフ레이크 でんぶん	塩 こしょう	32.6	
	ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング)	ドレ(りんご 鶏 小麦 大豆)		きゃべつ 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	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			
25 水	飯缶 焼きのり	大豆 卵	のり		こめ さとう	酢 塩	836	のりで飯缶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				27.4	
	手巻きずしの具 (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		
即席漬け	ごま 小麦		きゃべつ きゅうり たくあん しょうが	ごま		27.4		
すまし汁	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			
26 木	ご飯 牛乳	乳	牛乳				762	今が旬の「白菜」を使ったスープです。
	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		
	香りあえ			きゃべつ きゅうり		塩 あおじそゆかり粉	23.1	
	白菜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		
27 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳				755	「わかさぎ」は今が旬の魚です。
	わかさぎの南蛮漬け	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		
	菜の花のおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	なのはな きゃべつ にんじん	さとう	しょうゆ	25.1	
	かにたまごスープ	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		
羊けんぴ					さつまいも さとう あぶら			



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

