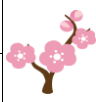



# 平成27年 3月 学校給食献立表 北棟3


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					
	さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	しお さけかす	598	
	なのはなのアーモンドあえ	小麦 大豆		なのはな きやべつ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	25.1	鱈(さわら)は、魚へんに春と書くように、春をつける魚です。
	すましじる	小麦 大豆 さば	わかめ とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん	でんぷん	しょうゆ みりん しお かつおのもと		
ひなあられ		こんぶ 青のり		こめ さとう でんぷん				
3火	はんかんごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシチュー	豚 小麦 乳 大豆 鶏 パナナ りんご	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも あぶら	ハヤシルウ 赤ワイン チャツネ スープストック 中濃ソース	680	ごはんの上にもオムレツをのせ、その上にハヤシチューをかけて食べてください。
	とろとろオムレツ	卵 大豆 乳 小麦 鶏	たまご		水あめ あぶら でんぷん パター さとう	しお ブイオン	20.5	
ゆでやさい(シーザードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆)		きやべつ きゅうり にんじん	シーザードレッシング				
4水	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのプロバンスふう	さけ 豚 鶏	さけ	トマト にんにく たまねぎ	あぶら さとう でんぷん	しお コンソメスープ こしょう 白ワイン	579	青菜のソテーには、今が旬の小松菜が使われています。
	こまつなのソテー	豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン	こまつな きやべつ	あぶら	しお こしょう スープストック	30.2	
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏 豚	牛乳	とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	生クリーム パター	ベシャメルソース こしょう スープストック しお			
5木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに	鶏 卵 小麦 大豆	とりにく こおり豆腐 ちくわ たまご	にんじん たまねぎ たけのこ	さとう	しょうゆ さけ わふうだしのもと	712	今日のきんぴらには、焼津市でつくられた黒はんぺんが入っています。
	やさいコロッケ	小麦 大豆		にんじん たまねぎ とうもろこし さやいんげん	じゃがいも こむぎこ さとう あぶら パンこ でんぷん	しお	27.2	
くろはんぺんいり きんぴらごぼう	さば 小麦 大豆 ごま	くろはんぺん	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと			
6金	ちゅうかめん	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳					
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なた	にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが		中かスープのもと チキンブイオン しょうゆラーメンスープ さけ	585	しょうゆラーメンのスープには野菜がたくさん使われています。
	かにしゅうまい	かに 豚	たら かに	たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	しお ほたてエキス かきエキス こしょう	26.0	
もやしのちゅうかいため	小麦 大豆 ごま	さつまあげ	もやし いら	ごまあぶら ごま	しお オイスターソース こしょう しょうゆ			
9月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	キムチなべ	えび 大豆 りんご 豚 ごま 小麦 鶏 さば	ぶたにく とうふ	いら はくさい 白ねぎ キムチ しめじ にんじん にんにく しょうが	ごまあぶら	キムチのもと 和風だしのもと チキンブイオン しお しょうゆ	634	リクエスト献立です。
	ぎょうざ	卵 乳 小麦 ごま 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく たまご	キャベツ いら たまねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう こめこ	しお さけ オイスターソース しょうゆ 香辛料	23	
やさいソテー			ほうれんそう にんじん とうもろこし もやし	あぶら	しお こしょう			
10火	まるがたパン	小麦 乳 大豆			まるがたパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう でんぷん パンこ こむぎこ ショートニング あぶら	しお 香辛料	612	和えものやスープにたくさん野菜が使われた献立です。
	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 す	25.9	
とりにくとやさいのスープに	鶏 小麦 大豆	とりにく	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		スープストック しお こしょう しょうゆ			
11水	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりやき	さば 小麦 大豆	さば			しょうゆ みりん	665	
	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	きやべつ きゅうり にんじん		しお	25.4	
とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく だいこん にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり			
12木	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのマスタードやき	鶏 小麦 大豆	とりにく		さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお 香辛料 マスタード	587	
	スパゲティナポリタン	豚 小麦 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら スパゲティ	こしょう トマトケチャップ しお 中濃ソース コンソメスープ	27.2	
やさいとウィンナーのスープ	豚 鶏	ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ		しお こしょう コンソメスープ チキンブイオン			
13金	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	しお	657	高知県の特産物である「かつお」や「いら」を活用した献立です。
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	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	みりん しょうゆ	23.3	
にくだんごはるさめのスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん いら しょうが	はるさめ でんぷん パンこ 水あめ あぶら	しお しょうゆ チキンブイオン 中かスープのもと こしょう			

○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

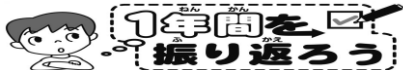
○物資の購入の都合により献立や使用材料を変更することがあります。

『』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				エネルギー (kcal)	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		
16月	ごはん				こめ	693	おひたしには、焼津市でつくられたかつおぶしが使われています。	
	牛乳	乳	牛乳					
	ユースキン	鶏 大豆 小麦	とりにく	白ねぎ	でんぷん ごまあぶらあぶら さとう			しょうゆ すいじょうがらし
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな きゃべつ にんじん		みりん しょうゆ	26.4	
ベーコンとチンゲンサイのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし チンゲンサイ	でんぷん	しお こしょう チキンブイヨン しょうゆ 中かスープのもと			

### 給食だより 26年度7号



温かく過ごせる日もふえて、吹く風が春めいてきました。今年度もあとひと月で終わりです。この一年間を振り返ってみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方はどうでしたか？下の表で、できるようになったこと、よくできたことを確認してみましょう。

**□ にチェックを入れてね!**

<input type="checkbox"/> 好き嫌いを何でも食べることができた。 	<input type="checkbox"/> マナーを守って食事をすることができた。 	<input type="checkbox"/> 食べ物の興味をもつことができた。 	<input type="checkbox"/> 食事の準備や後片付けに協力することができた。 
---	--	---	---

「焼津のじまんの食べ物」を11こ覚えることができた。  
 おぼえたかな?  
 かつおぶし なまりぶし かつお なし しらす トマト さば ちくわ 黒はんぺん なるこ さくらえび

今年度の給食で登場した料理のレシピを紹介します。

#### レシピ ひじきサラダ

《 材料 》 ( 4人分 )

乾燥ひじき 10g	ひじきの下煮用調味料
たけのこ水煮 50g	しょうゆ 小さじ1と1/2
人参 30g	みりん 小さじ1と1/2
むき枝豆 30g	砂糖 小さじ1
ごまドレッシング 適量	水 適量

《 つくり方 》

- ①乾燥ひじきは水でもどしてから、下煮用の調味料で煮て、冷ましておく。
- ②たけのこ、人参は千切りをし、ゆでてから冷ましておく。
- ③枝豆もゆでてから冷ましておく。
- ④材料を合わせ、ごまドレッシングであえる。

感謝の気持ちをもつことができた。  
 よくかんで食べることもできた。

### 食に関する指導

～生徒の感想～

『より良い食生活をめざして』(1年生)……大村中、大井川中、港中  
 成長期の自分に合った食べ方を学び、日頃の食事の仕方について振り返りました。学習後の生徒の感想を紹介します。

◎栄養バランスのとれ方は、[主食][主菜][副菜]の順に量を考えればよいと考えたけど違っていた。でも、給食を思い浮かべてみると、いつも副菜の方が多くことに改めて気づいた。(女子)

◎授業の日の夜は、食事に意識してみました。サラダを食べたりみそ汁を飲んだり練習してみたい。自分なりに解釈して食事をした。自分の体のためにちゃんと食生活をした。大人になった時、他人にそういうことを教えられる人間になりたい。(男子)

◎350gといったら結構食べないといけななと思ったけど、1日5皿ぐらいだと分かり、ちょっとホッとしました。(男子)

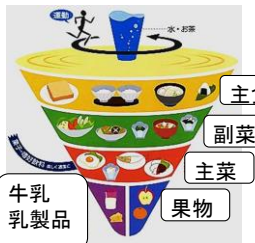
◎私は食事をセーブしてダイエットをしたりしていました。今でもカロリーを気にしている部分もありますが、学校の給食はしっかり考えてくれていて必要なものだらけなので、おかわりはしませんが、盛り付けてもらった分は残さず食べるようになりました。(女子)

◎1日350gの野菜がとれているか、家族と一緒に話をすることができました。私は乳製品が苦手です。でも、乳製品以外の果はんぺんや小松菜、ひじき、大豆などでもカルシウムがとれると分かりよかったです。(女子)

◎カルシウムは、「背を伸ばすために必要なもの」としか思っていなかったけど、骨を丈夫にし、将来骨粗しょう症の予防にもなると知った。日頃から牛乳を飲むようにしたいです。(男子)

◎私は、給食専門委員会で牛乳の係を担当しています。毎回牛乳が100個以上残り、牛乳の必要性について考えてみたことがありました。今回は、その答えが見つかりました。(女子)

◎食品のパッケージのカルシウム量を見るようになりました。食事バランスや栄養に興味を持ちました。(男子)



350gの野菜

野菜料理 約5皿分です。

「家で実際に野菜350gを量ってみたり、家族と一緒に話をしてみたりした生徒もいました。普段回気なく食べている食事ですが、時々こうして立ち止まって考えてみるのは、とても大切な事です。」