



平成27年 3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	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン		587	
	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 でんぶん	しょうゆ みりん しお 香辛料 マスタード		
	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		
	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 チキンブイヨン	27.2	
3火	ごはん				こめ		598	鯖(さわら)は、魚へんに春と書くように、春をつける魚です。
	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		
	なのはなのアーモンドあえ	小麦 大豆		なのはな きゃべつ にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
	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	でんぶん	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 でんぶん		25.1	
4水	ちゅうかめん	小麦					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。
	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 チキンブイヨン しょうゆラーメンスープ さけ		
	かにしゅうまい	かに 豚	たら かに	たまねぎ	でんぶん こむぎこ さとう	しお ほたてエキス かきエキス こしょう		
	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	26.0	
5木	ごはん				こめ		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		あぶら でんぶん パンこ こむぎこ	しお		
	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		
	にくだんごとはるさめのスープ	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 でんぶん パンこ 水あめ あぶら	しお しょうゆ チキンブイヨン 中かスープのもと こしょう	23.3	
6金	ごはん				こめ		665	
	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		
	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	きゃべつ きゅうり にんじん		しお		
	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	25.4	
9月	ロールパン	小麦 乳 大豆			ロールパン		579	青菜のソテーには、今が旬の小松菜が使われています。
	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 でんぶん	しお コンソメスープ こしょう 白ワイン		
	こまつなのソテー	豚 鶏 大豆 小麦	ベーコン	こまつな きゃべつ	あぶら	しお こしょう スープストック		
	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 バター	ベシメルソース こしょう スープストック しお	30.2	
10火	ごはん				こめ		634	リクエスト献立です。
	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 チキンブイヨン しお しょうゆ		
	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 でんぶん 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		
	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	23	
11水	はんかんごはん				こめ		680	ごはんの上にはオムレツをのせ、その上にハヤシシチューをかけて食べてください。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハヤシシチュー	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		
	とろとろオムレツ	卵 大豆 乳 小麦 鶏	たまご		水あめ あぶら でんぶん バター さとう	しお ブイヨン		
	ゆでやさい (シーザードレッシング)	ドレ(卵 乳 小麦 大豆)		きゃべつ きゅうり にんじん	シーザードレッシング		20.5	
12木	まるがたパン	小麦 乳 大豆			まるがたパン		612	和えものやスープにたくさんの野菜が使われた献立です。
	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 でんぶん パンこ こむぎこ ショートニング あぶら	しお 香辛料		
	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 す		
	とりにくとやさいのスープ	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	25.9	
13金	ごはん				こめ		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに	鶏 卵 小麦 大豆	とりにく こおりとうふ 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		
	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 でんぶん	しお		
	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	27.2	

○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		
16月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		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。
	ユーリンチー	鶏 大豆 ごま 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 すいみじとうがらし		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	こまつな きやべつ 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



□にチェックを入れてね!

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。

<input type="checkbox"/> 好き嫌いをく何でも食 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"/> 食べ物に興味をもつ 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?

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。

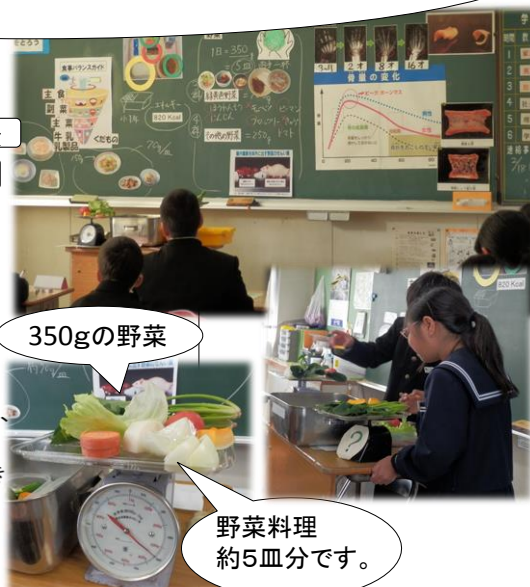
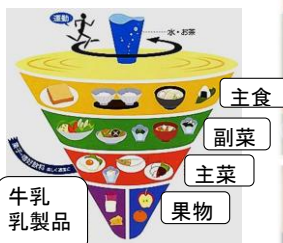
よくかんで食べる
ことができた。

食に関する指導

～生徒の感想～

『より良い食生活をみざして』(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
ふり返りました。学習後の生徒の感想を紹介します。

- ◎栄養バランスのとりの方は、[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て驚いた。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と習ったし、自分を自分なりに解釈して食事をしてきました。自分の体のためにも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たい人間になりたい。(男子)
- ◎350gといったら結構食べないといけないなと思ったけど、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、乳製品以外の黒はんぺんや小松菜、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)



「家で実際に野菜350gを量ってみたい、家族と一緒に話をしてみたりした生徒もいました。普段何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。」