

平成27年 7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) <small>たん白質(g)</small>	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		
1 水	せわりパン (ブルーベリージャム) 牛乳	小麦 乳 大豆 乳		ブルーベリー	せわりパン 水あめ さとう		614 23.9 23.4	
	いかなゲット	いか 豚 小麦 大豆	いか たら		あぶら さとう こむぎこ でんぷん	塩 香辛料		
	スパゲティソテー	小麦 鶏 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ あぶら	塩 こしょう コンソメスープ		
	パンフキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ	バター なまクリーム	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
2 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		616 23.4	汁の中に、いわしのすり身を使った「つみれ」が入っています。
	とうふステーキそぼろあん かけ	大豆 豚 小麦	とうにゅう ぶたにく	しろねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ		
	きんぴらごぼう	鶏 ごま 大豆 小麦	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素		
	つみれじる	大豆 さば	いわし たら みそ	だいこん こんにやく にんじん はねぎ しょうが	でんぷん さとう	塩 かつおの素 さばうすけずり		
3 金	うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		686 27.9	枝豆とパプリカは、今が旬の野菜です。
	カレーうどんつゆ	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 ほうれんそう しろねぎ しょうが にんにく		カレーフレーク スープストック トマトケチャップ しょうゆ 塩 チキンブイヨン		
	えだまめとにぼしのあげに カラフルサラダ (ナムルドレッシング)	ごま 大豆 小麦 豚 鶏	にぼし	えだまめ	でんぷん ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん		
	かたぬきチーズ	乳	チーズ	きゃべつ きゅうり パプリカ	ナムルドレッシング			
6 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		608 22.1	七夕にちなんだ献立です。七夕汁には、魚めんが入っています。
	さんまのオレンジに	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	さとう 水あめ	しょうゆ みりん 塩		
	コーンときゅうりのすのもの	大豆 小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	たなばたじる	さば 大豆 小麦	たら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう オクラ	でんぷん	魚介エキス みりん 塩 かつおの素 わふうだしの素		
7 火	たなばたデザート	りんご 大豆	とうにゅう	レモン りんご みかん ぶどう かんてん	さとう 水あめ	す 塩	676 24.5	酢飯に五目寿司の具を混ぜ合わせて、いただきます。
	はんかんすめし 牛乳	乳	牛乳		こめ さとう			
	ごもくずしのぐ	大豆 小麦	あぶらあげ	れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしの素		
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	塩 こしょう		
8 水	すましじる	大豆 小麦	かまぼこ わかめ とうふ	ほうれんそう にんじん	でんぷん	しょうゆ みりん 塩 わふうだしの素	628 25.1	バーガーパンにハンバーグをはさんで、いただきます。
	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳			バーガーパン			
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆 牛	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	塩 香辛料 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン デミグラスソース		
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
9 木	やさいのスープに	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ だいこん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	663 24.7	なすは、今が旬の野菜です。
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
	マーボーなす	ごま 大豆 小麦 鶏 豚	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ なす しろねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら	とうぼんじやん しょうゆ 酒 オイスターソース ちゅうかスープの素		
	やきぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とりにく	きゃべつ いら しょうが	こむぎこ あぶら	みりん		
10 金	やさいのアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん きゃべつ	アーモンド さとう	しょうゆ	612 22.8	大井川東小学校のリクエスト献立です。
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
	なつやさいカレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	ぶたにく	なす ビーマン たまねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ トマト にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	カレーフレーク トマトピューレ 中濃ソース 赤ワイン カレーこ しょう スープストック		
	ゆでたまご	卵 大豆 小麦	たまご			しょうゆ 塩 魚介エキス		
13 月	ほうれんそうのごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ	629 26.8	やいちゃんランチの日です。野菜にかつおぶしを混ぜ合わせて食べてください。
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ	塩		
	おひたし(かつおぶし)	大豆 小麦	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし		しょうゆ みりん		
14 火	じゃがいもとくろはんぺんの にもの	豚 さば 大豆 小麦	ぶたにく くろはんぺん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素	667 23.9	コロケには、今が旬のかぼちゃが入っています。
	こくとらパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		こくとらパン			
	かぼちゃコロケ	乳 小麦 大豆	濃縮乳	かぼちゃ たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう マーガリン あぶら	塩		
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		きゃべつ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング	トマトケチャップ 赤ワイン スープストック 塩 中濃ソース		
ポークビーンズ	豚 大豆 乳 小麦 鶏	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	じゃがいも さとう あぶら				

○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		
15 水	ごはん				こめ		635	焼津中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくのしょうがやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが	さとう	しょうゆ みりん 香辛料		
	やさしいソー 水	乳 鶏 豚		きゃべつ にんじん もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
16 木	けんちんじる	鶏 ごま さば 大豆 小麦	とりにく とろふ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	でんぶん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ みりん わふうだしの素 塩	28.9	焼津市は「な ると」の生産 量、日本一で す。
	れいとうみかん			みかん				
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳					
17 金	しおラーメン	豚 大豆 鶏	ぶたにく なたと わかめ	きゃべつ にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし		塩ラーメンの素 酒 チキンブイオン	20.9	ひじきには鉄 分や食物セ ンが豊富 です。
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	きゃべつ にら しろねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら	しょうゆ 塩 こしょう		
	やさいのナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	アーモンドごさかな	ごま	いわし		アーモンド さとう ごま	塩		
21 火	ごはん				こめ		617	大井川東小 学校のリク エスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピーマンのにくづめフライ	豚 鶏 小麦 りんご 大豆	ぶたにく とりにく	ピーマン たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう		
	ひじきのいために	鶏 大豆 小麦	とりにく あぶらあげ ちくわ ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素		
22 水	とうがんのスープ	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	ぶたにく	たまねぎ にんじん とうが ん とうもろこし こまつな		塩 こしょう チキンブイ オン ちゅうかスープの素 しょうゆ	19.6	きゅうりは、 今が旬の野 菜です。
	まっちゃんらびもち	大豆	青大豆	かんてん	でんぶん さとう わらびこ	まっちゃん		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
23 木	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご	たまご まぐろ		マヨネーズ さとう でんぶん	す 塩	619	焼津市学校給食センター の献立です。
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ト(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	みりん しょうゆ		
22 水	はるさめスープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	はるさめ でんぶん	塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープの素 チキンブイオン	613	きゅうりは、 今が旬の野 菜です。
	キウイフルーツ	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	ごはん おかかふりかけ			かつおぶし のり	こめ さとう でんぶん	塩 まっちゃん		
	牛乳	乳	牛乳					
23 木	くろはんべんのいそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら		21.7	きゅうりは、 今が旬の野 菜です。
	きゅうりのなんぼんづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ とうがらし す		
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん はねぎ		にほし さばうすけずり		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン			
23 木	牛乳	乳	牛乳				619	焼津市学校給食センター の献立です。
	とりにくとレバーのケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー	しょうが	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	きゃべつ きゅうり		あおじそドレッシング		
たまごスープ	大豆 卵 小麦 鶏 ごま 豚	とうふ たまご		ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	でんぶん	塩 しょうゆ ちゅうかスープの素	27.7	

焼津市学校給食センター
見学会のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施してない夏季休業中に調理場内の一般公開をします。
今年度も、給食に関して広く知り理解を深めてもらうために、小中学校の児童生徒や保護者の方などを対象に施設見学を下記の通り実施いたします。お気軽にお越しください。

- 日時 7月31日(金) 1回目: 9時00分~10時00分
2回目: 10時30分~11時30分
- 内容 ①施設概要説明
DVDにて、普段の調理作業の様子を見ていただきます。
②調理場内見学
12, 200食分を作る給食センターならではのさまざまな調理器具や機械を間近に見たり撮影したりすることができます。
- 申し込み等
 - 申し込み手続きは必要ありません。直接、給食センターにお越しください。
 - 小学生は保護者同伴でご参加ください。
 - 駐車場は、駐車台数に限りがあるため、車で来場の際は、極力乗り合いにてお越しください。
 - 参加費は無料です。



【焼津市学校給食センター】 《担当 太向(たいこう)》
焼津市大島1746 TEL054(624)6660

《 夏の食生活について 》

★ 栄養バランスのよい食事を!



暑いからと、そうめんだけしか食べなかつたり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスがくずれてしまいます。夏バテにならないように、いろいろな食べ物をとりましょう。

★ 糖分のとりすぎに注意!



暑いからといって、冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らないうちに糖分を多くとることになります。量を決めるなどして、食べすぎないようにしましょう。

★ 水分補給をしよう!

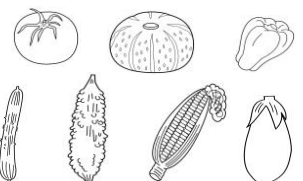
暑い時期の水分のとり方

- のどがかわく前や汗をかいた後
- スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)
- 入浴の前後
- 就寝前

人の体の水分量は、乳児で70~80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。

しかし夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。

★ 夏野菜を食べよう!



夏が旬のトマトやピーマンには、ビタミンCやカロテンなどが多く含まれていて、夏の強い紫外線による害(しみ、しわ、皮膚がんなど)を予防する働きがあります。また、きゅうりには利尿作用のある成分が含まれていて、体のむくみをとる効果が期待できます。

旬の野菜を積極的に食べて、暑い夏を乗り切りましょう。