

平成27年 7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) <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	ご飯				米		823	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ステーキそぼろあんかけ	大豆 豚 小麦	豆乳 豚肉	しろねぎ しょうが	でんぷん 油 砂糖	しょうゆ		
	きんぴらごぼう	鶏 ごま 大豆 小麦	鶏肉 さつまあげ	ごぼう にんじん さやいんげん	砂糖 油 ごま油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	つみれ汁	大豆 さば	いわし たら 味噌	だいこん こんにやく にんじん はねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	塩 かつおの素 さばうすけずり		
2 木	黒糖パン	小麦 乳 大豆			黒糖パン		895	コロッケには、今が旬のかぼちゃが入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	かぼちゃコロッケ	乳 小麦 大豆	濃縮乳	かぼちゃ たまねぎ	パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 油	塩		
	ゆで野菜 (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			
	ポークビーンズ	豚 大豆 乳 小麦 鶏	豚肉 大豆 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 砂糖 油	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	31.2	
3 金	ご飯				米		801	大井川東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	夏野菜カレー	小麦 乳 りんご 豚 大豆 鶏	豚肉	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 油	カレーフレーク トマトビュール 中濃ソース 赤ワイン カレー粉 こしょう スープストック		
	ゆでたまご	卵 大豆 小麦	卵			しょうゆ 塩 魚介エキス		
	ほうれん草のごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれん草 にんじん もやし	ごま 砂糖	しょうゆ		
6 月	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		826	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーのケチャップあえ	鶏 大豆	鶏肉 鶏レバー	しょうが	でんぷん 油 砂糖	しょうゆ トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース		
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	海藻	きゃべつ きゅうり		青じそドレッシング		
	たまごスープ	大豆 卵 小麦 鶏 ごま 豚	豆腐 卵	ほししいたけ たけのこ にんじん チンゲンサイ	でんぷん	塩 しょうゆ 中華スープの素	35.6	
7 火	ご飯				米		794	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのオレンジ煮	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	砂糖 水あめ	しょうゆ みりん 塩		
	コーンときゅうりの酢の物	大豆 小麦	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	砂糖	しょうゆ 塩 酢		
	七夕汁	さば 大豆 小麦	たら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれん草 オクラ	でんぷん	魚介エキス みりん 塩 かつおの素 和風だしの素 しょうゆ		
	七夕デザート	りんご 大豆	豆乳	レモン りんご みかん ぶどう かんてん	砂糖 水あめ			
8 水	中華めん	小麦			中華めん		812	焼津市は「なると」の生産量、日本で1位です。
	牛乳	乳	牛乳					
	塩ラーメンスープ	豚 大豆 鶏	豚肉 なると 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 チキンブイヨン		
	にらまじゅう	豚 小麦 大豆 ごま	豚肉	きゃべつ にら しろねぎ にんにく しょうが	ごま油	しょうゆ 塩 こしょう		
	野菜のナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	36.4	
	アーモンド小鱼	ごま	いわし		アーモンド 砂糖 ごま	塩		
9 木	ご飯				米		831	焼津中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚肉のしょうが焼き	豚 小麦 大豆	豚肉	しょうが	砂糖	しょうゆ みりん 香辛料		
	野菜ソテー	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		
	けんちん汁	鶏 ごま さば 大豆 小麦	鶏肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ はねぎ	でんぷん ごま油	かつおの素 しょうゆ みりん 和風だしの素 塩	32.8	
	冷凍みかん			みかん				
10 金	ご飯 おかかふりかけ				米 砂糖 でんぷん	塩 抹茶	788	きゅうりは、今が旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんのいそべ揚げ	さば 大豆 小麦	黒はんぺん 青のり		小麦粉 でんぷん 油			
	きゅうりの南蛮漬	ごま 大豆 小麦		きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	しょうゆ とうがらし 酢		
	豚汁	豚 大豆 さば	豚肉 油揚げ 味噌	ごぼう たまねぎ だいこん にんじん はねぎ		煮干し さばうすけずり	25.9	
13 月	ご飯				米		853	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ漬	さば	さば		こうじ	塩		
	お浸し(かつおぶし)	大豆 小麦	かつおぶし	ほうれん草 にんじん もやし		しょうゆ みりん		
	じゃがいもと黒はんぺんの煮物	豚 さば 大豆 小麦	豚肉 黒はんぺん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも 砂糖 油	しょうゆ みりん 和風だしの素	34.6	
14 火	ご飯				米		850	ひじきには鉄分や食物せんい豊富です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ピーマンの肉づめフライ	豚 鶏 小麦 りんご 大豆	豚肉 鶏肉	ピーマン たまねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	中濃ソース トマトケチャップ 塩 こしょう		
	ひじきのいため煮	鶏 大豆 小麦	鶏肉 油揚げ 竹輪 ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	砂糖 油	みりん しょうゆ 和風だしの素		
	とうがんのスープ	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	豚肉	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 チキンブイヨン 中華スープの素 しょうゆ	25.5	
	抹茶わらびもち	大豆	青大豆		でんぷん 砂糖 わらび粉	抹茶		




○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	バーガーパン	小麦 乳 大豆			バーガーパン		826	バーガーパンにハンバーグをはさんで、いただきます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	鶏肉 豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖	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		
	野菜のスープ煮	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	32.8	
16 木	飯缶酢めし				米 砂糖	酢 塩	839	酢飯に五目寿司の具を混ぜ合わせて、いただきます。
	牛乳	乳	牛乳					
	五目ずしの具	大豆 小麦	油揚げ	れんこん にんじん たけのこ ほしいたけ	砂糖	しょうゆ みりん 和風だしの素		
	あじフライ	小麦	あじ		パン粉 小麦粉 油	塩 こしょう		
	すまし汁	大豆 小麦	かまぼこ わかめ 豆腐	ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ みりん 塩 和風だしの素	30.9	
17 金	うどん	小麦			うどん		842	枝豆とパプリカは、今が旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	カレーうどんつゆ	豚 乳 りんご 大豆 小麦 鶏	豚肉 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 トマケチャップ しょうゆ 塩 チキンブイヨン		
	枝豆と煮干しの揚げ煮	ごま 大豆 小麦	煮干し	えだまめ	でんぶん ごま 油 砂糖	しょうゆ みりん		
	カラフルサラダ (ナムドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		きゃべつ きゅうり パプリカ	ナムドレッシング			
	型ぬきチーズ	乳	チーズ				33.3	
21 火	背割りパン (ブルーベリー)	小麦 乳 大豆		ブルーベリー	背割りパン 水あめ 砂糖		813	
	牛乳	乳	牛乳					
	いかナゲット	いか 豚 小麦 大豆	いか たら		油 砂糖 小麦粉 でんぶん	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 油	塩 こしょう コンソメスープ		
	パンピングポータージュ	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 生クリーム	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	32	
22 水	ご飯				米		788	大井川東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナオムレツ	卵 大豆 りんご	卵 まぐろ		マヨネーズ 砂糖 でんぶん	酢 塩		
	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	砂糖 ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	春雨スープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚	豚肉	たまねぎ にんじん こまつな しょうが	春雨 でんぶん	塩 しょうゆ こしょう 中華スープの素 チキンブイヨン		
	キウイフルーツ	キウイフルーツ	キウイフルーツ				23.5	
23 木	ご飯				米		902	なすは、今が旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボーなす	ごま 大豆 小麦 鶏 豚	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ たけのこ ほしいたけ なす しろねぎ しょうが にんにく	砂糖 でんぶん ごま油	とうぼんじャン しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素		
	焼き餃子	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	豚肉 鶏肉	きゃべつ なら しょうが	小麦粉 油	みりん		
	野菜のアーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな にんじん きゃべつ	アーモンド 砂糖	しょうゆ	31.5	

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!

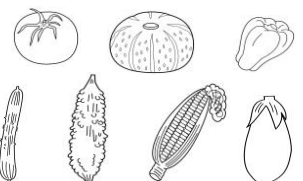
暑い時期の水分のとり方

- 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。