

平成28年12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		
1 木	はんかんなまりぶしごはん 牛乳	大豆 小麦 乳	かつおなまりぶし 牛乳	しょうが	こめ	しょうゆ 塩 酒	639 	やいちゃんランチの日です。
	さくらえびのかきあげ	小麦 えび 乳	さくらえび 牛乳	ごぼう たまねぎ はねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら	塩		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう		しょうゆ みりん		
2 金	かきたまじる	卵 大豆 小麦 さば	たまご とうふ なたわかめ	たけのこ にんじん ほししいたけ	でんぷん	かつおのもと しょうゆ 塩	28.1	
	げんまいいりせわりパン (りんごジャム)	小麦 乳 大豆 ジャム(りんご)			パン 玄米 りんごジャム		599 25.3	背割りパンにジャムをぬって食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳			かつおこんぶだし 酢 しょうゆ みりん 塩		
	ウインナーのたまごまき	卵 豚 小麦 大豆	たまご ウインナー		さとう でんぷん あぶら			
キャベツとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	キャベツ とうもろこし	バター	コンソメスープ 塩 こしょう			
5 月	ミネストローネ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ トマト にんじん パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう	22.8	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		603	さばを、ゆずが入ったみそで煮てます。
さばのゆずみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん ゆず果汁			
はりはりづけ	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりほしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ			
6 火	ちゃんこじる	大豆 豚 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	はくさい こんにやく もやし 白ねぎ ごぼう しめじ		しょうゆ かつおのもと 酒 みりん 塩	23.1	
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		616 23.1	
	レバーいりユーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	白ねぎ しょうが	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 酢		
	そくせきづけ	ごま 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩 チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
わかめスープ	大豆 鶏 小麦 ごま 豚	とうふ わかめ	キャベツ にんじん チンゲンサイ					
7 水	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		691 27.9	豊田中学校のリクエスト献立です。
	ハンバーグ	鶏 大豆 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ	マッシュポテト あぶら さとう	トマトケチャップ 塩 香辛料 赤ワイン ちゅうかうソース		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	クリームシチュー	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
8 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ		599 24.9	タンドリー竹輪は、竹輪をカレー粉とヨーグルトが入った調味液で漬けて焼きます。
	タンドリーちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		ちゅうかうソース カレーこ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩 オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと 酒 塩 こしょう		
9 金	はくさいのうまに	豚 卵 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく うずらたまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ 白ねぎ	はるさめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら		626 28.2	
	ちゅうかめん 牛乳	小麦 乳	牛乳		ちゅうかめん	チキンブイオン しょうゆラーメンのもと		
	とんこつしょうゆ ラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	チンゲンサイ たまねぎ 白ねぎ メンマ にんにく しょうが	でんぷん	とんこつラーメンのもと ちゅうかスープのもと 酒 オイスターソース		
	えびしゅうまい ひじきサラダ (ごまドレッシング)	えび 小麦 大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	えび たら ひじき	たまねぎ たけのこ にんじん えだまめ	こむぎこ 水あめ あぶら パンこ でんぷん さとう	塩 ほどてエキス えびエキス 香辛料 しょうゆ みりん		
12 月	アーモンドこざかな		こいわし		アーモンド さとう		618 22.3	みかんに、風邪を予防するビタミンCがたっぷり入っています。
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ			
	ビビンバ	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	ぜんまい ほししいたけ にんにく	さとう ごまあぶら でんぷん	しょうゆ 酒 みりん とうぼんじゃん		
	ナムル	ごま 大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
13 火	はるさめスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	なたと ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが	はるさめ でんぷん	チキンブイオン ちゅうかスープのもと 塩 しょうゆ こしょう	681 25.1	ツナが入ったカレーです。
	みかん			みかん				
	はんかんのごはん 牛乳	乳	牛乳		こめ	カレーフレーク チャツネ アップルピューレ こしょう ちゅうかうソース スープストック		
14 水	ツナいりカレー	豚 乳 小麦 りんご 大豆 鶏	ぶたにく まぐろ チーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら		626 26.2	クリスマスにちなんで献立です。
	あじつけたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおエキス 酢 こんぶエキス		
	キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢		
	ロールパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン	塩 こしょう レモンピール 唐辛子 レッドベルベッパー マスタード		
かぶのボトフ	とりにくのレモンソース	鶏	とりにく	パセリ	あぶら		26.2	チキンブイオン コンソメスープ 白ワイン 塩 こしょう
	ゆでやさい (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
ケーキ	豚 鶏	ウインナー ベーコン	かぶ たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん		さとう こむぎこ あぶら	チョコレート ココア カカオマス ゼラチン		

○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 木	ごはん				こめ		592	豊田小学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぎょうざ(ぎょうざのたれ)	小麦 豚 ごま 大豆 鶏 たれ(小麦 大豆 ごま)	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら こめこ	しょうゆ みりん 塩 香辛料 がらエキスパウダー ぎょうざのたれ		
	あさづけ	リクエスト 献立 小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう	塩 しょうゆ 酢		
16 金	ごはん(うめふりかけ)	ふりかけ(小麦 大豆 ごま)			こめ	うめふりかけ	650	筑前煮には、 ごぼうやにん じんの根 菜が入って います。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぷん パンこ あぶら			
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ こんにやく にんじん igo さやいんげん ほししいたけ	さとう あぶら	しょうゆ わふうだしのもと みりん		
19 月	さつまいものみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな	さつまいも	さばうすけずり にぼし	22.8	
	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖			
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	れんこんはさみフライ	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう あぶら	塩 カレーこ こしょう		
20 火	スパゲティソース	豚 小麦 鶏	ベーコン	たまねぎ しめじ エリンギ パプリカ マッシュルーム	スパゲティ あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう	675	旬のれんこ んが入ったフ ライです。
	パンブキンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	バター 生クリーム	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
21 水	牛乳	乳	牛乳				577	「冬至」にちな んだ献立で す。
	あじのこうじやき		あじ		こうじ	塩		
	かぼちゃのそぼろあん	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	みそしる	大豆 さば	あぶらあげ みそ わかめ	だいこん えのきたけ		さばうすけずり にぼし		
21 水	ごはん				こめ		613	揚げおでん は、油で揚げ たじゃがいも を入れて煮て ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんべん ぶたにく みそ ちくわ こんぶ	こんにやく にんじん	じゃがいも でんぷん あぶら さとう	しょうゆ わふうだしのもと みりん		
	こまつなもやし のりあえ	ごま 大豆 小麦	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢		
りんご	りんご		りんご			19.2		

もし風邪をひいてしまったら...

寒い日が続く、風邪やインフルエンザなどで体調を崩しやすい季節です。体の抵抗力を高めるために、「バランスのよい食事・規則正しい生活リズム・たっぷりの睡眠」を心がけましょう。

★安静と保温

温かくして体を休めましょう。特に初期のうちは安静を心がけ、早めに寝るようにしましょう。



★消化がよく温かいものを

食欲がある時は、普通の食事をとっていいです。しかし、発熱などで食欲がない時は、消化の良いおかゆやうどんなど温かい食べ物をとると良いでしょう。



★水分とビタミン・ミネラルの補給を

熱でたくさんの汗をかいたり、特におう吐や下痢を伴う場合は体の水分が不足し、ビタミンやミネラルも不足します。かぶや大根、じゃがいもなどを使った野菜スープや果物で補給しましょう。また、スポーツドリンクを活用してもよいでしょう。



★治りかけにはたんぱく質を補給

熱で体のたんぱく質も消費しています。消化の良いたんぱく質食品(白身魚・ささみ・卵・豆腐・ヨーグルトなど)がおすすめです。



※インフルエンザに注意

インフルエンザは普通の風邪とは異なり感染力の強いインフルエンザウイルスによって起こります。一般に39~40℃の急な発熱を伴い症状が全身に出ます。インフルエンザが疑われる時は速やかに医者さんを受診しましょう。

献立紹介 『 キムチなべ 』

材料(4人分)

・豚肉小間切れ	80g	・白菜キムチ	80g
・豆腐	120g	・キムチの素	適量
・にら(3cmに切る)	30g	・中華スープの素	少々
・キャベツ(ざく切り)	80g	・しょうゆ	大さじ1
・白ねぎ(斜め切り)	30g	・塩	少々
・しめじ	30g	・水	500ml
・にんにく(おろす)	少々	・ごま油	少々
・しょうが(おろす)	少々		

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切っておく。
(給食では小さめに切りますが、ご家庭では大きめに切ったほうが食べやすいです。)
- ②鍋に分量の水と調味料を入れ煮立て豚肉を入れる。
- ③かたい材料から入れて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ④味を整え、最後に風味付けにごま油を入れる。

献立紹介 『 レバー入りユーリンチー 』

材料(4人分)

・とりも肉(角切り)		・白ねぎ(みじん切り)	20g
・とりレバー(角切り)	200g	・一味唐辛子	少々
・しょうが(おろす)	80g	・しょうゆ	大さじ1と1/3
・しょうゆ	少々	・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ1	・酢	小さじ1
・片栗粉	大さじ1/2	・ごま油	少々
・揚げ油	50g		
	適量		

作り方

- ①とり肉とレバーを食べやすい大きさに角切りに切る。
- ②レバーは血抜きして、しょうゆと酒に漬けておく。
- ③白ねぎをみじん切りにする。
- ④鍋に調味料を入れ煮立て白ねぎを入れ、最後にごま油を入れたれを作る。
- ⑤とり肉と下味に漬けたレバーに片栗粉を付けて油で揚げる。
- ⑥揚げたレバーととり肉にたれをかけ和える。