

平成28年12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) 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	ご飯				こめ		803	さばを、ゆず が入ったみそ で煮ます。	
	牛乳	乳	牛乳						
	鯖のゆずみそ煮	さば 大豆	さば みそ		さとう	みりん ゆず果汁			
	はりはり漬け	ごま 大豆 小麦		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	さとう ごま ごまあぶら	酢 しょうゆ			
	ちゃんこ汁	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	28.5		
2 金	ご飯				こめ		811	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 液で漬け込 んで焼きま す。	
	タンドリー-竹輪	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		ちゅうのうソース 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			32.5
	白菜の旨煮	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 でんぶん ごまあぶら あぶら				
5 月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		895	豊田中学校 のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	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 ちゅうのうソース
	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			
6 火	ご飯(梅ふりかけ)	ふりかけ(小麦 大豆 ごま)			こめ	うめふりかけ	829	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						
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぶん パンこ あぶら				
	筑前煮	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 さいいんげん 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			27.1
	さつまいもみそ汁	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			
7 水	中華めん	小麦			ちゅうかめん		777		
	牛乳	乳	牛乳						
	豚骨しょうゆ 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	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆラーメンのもと 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	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ 水あめ あぶら パンこ でんぶん さとう	塩 ほたてエキス えびエキス 香辛料			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	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 アーモンド さとう	しょうゆ みりん			34.8
	アーモンド小魚		こいわし						
8 木	ご飯				こめ		813	みかんに は、 風邪を予防 するビタミンC がたっぷり 入って います。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ピビンバ	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 でんぶん	しょうゆ 酒 みりん とうぼんじやん			
	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			
	春雨スープ	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 でんぶん	チキンブイヨン ちゅうかスープのもと 塩 しょうゆ こしょう			27.5
	みかん		みかん						
9 金	ご飯				こめ		814	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 なら しょうが	こむぎこ でんぶん 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			
	浅漬け	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	27.7		
	キムチなべ	豚 大豆 りんご 小麦 さば えび 鶏 ごま	とうふ ぶたにく	はくさい キムチ にんじん 白ねぎ なら しめじ にんにく しょうが	ごまあぶら	チキンブイヨン キムチのもと しょうゆ わふうだしのもと 塩			
12 月	ご飯				こめ		818		
	牛乳	乳	牛乳						
	レバー入りルーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	白ねぎ しょうが	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ 一味唐辛子 酢			
	即席漬け	ごま 小麦		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩 チキンブイヨン 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			28.6
	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					
13 火	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン 黒糖		871	旬のれんこ んが入ったフ ライです。	
	牛乳(コーヒーの素)	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 でんぶん さとう あぶら	塩 カレーこ こしょう			
	スパゲティナー	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			
	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	28.9		
14 水	ご飯				こめ		762	「冬至」にちな んだ献立で す。	
	牛乳	乳	牛乳						
	鱈のこうじ焼き		あじ		こうじ	塩			
	かぼちゃのそぼろあん煮	豚 大豆 小麦	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと	33.4		
	みそ汁	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			

○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	飯缶なまり節ご飯 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	740	やいちゃんラ ンチの日で す。	
	桜えびのかき揚げ	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	32.8		
	かきたま汁	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			
16 金	玄米入り背割りパン (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		781	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			
	ウインナーの卵巻き	卵 豚 小麦 大豆	たまご ウインナー		さとう でんぷん あぶら	コンソメスープ 塩 こしょう	31.8		
	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			
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			
19 月	飯缶ご飯 牛乳	乳	牛乳		こめ	カレーフレーク チャツネ アップルビュレ こしょう ちゅうのうソース スープストック	893	ツナが入った カレーです。	
	ツナ入りカレー	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				
	味付け卵	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	29.6		
	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			
20 火	ロールパン 牛乳	小麦 乳 大豆 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 マスタード	824	クリスマスに ちなんだ献立 です。	
	とり肉のレモンソース	鶏	とりにく	パセリ	あぶら				
	ゆで野菜 (玉ねぎドレッシング)	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			34.3	
	かぶのポトフ	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		チキンブイヨン コンソメスープ 白ワイン 塩 こしょう			
ケーキ	乳 大豆 卵 小麦 ゼラチン	乳製品 卵 牛乳		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				
21 水	ご飯 牛乳	乳	牛乳		こめ		810	揚げおでん は、油で揚げ たじゃがいも を入れて煮て ます。	
	揚げおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん 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			
	小松菜ともやしの海苔あえ	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	23.3		
	りんご	りんご		りんご					

もし風邪をひいてしまったら...

寒い日が続き、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お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)

・とりもも肉(角切り)		た れ	・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。