

| 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<br>(Kcal)<br>たん白質(g) | 備考                    |  |
|---------|--------------------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------------|------------------------------|---|----------------------------|-----------------------|--|
|         |                          |                      | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)              | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)        | 調味料   |                            |                       |  |
| 7<br>木  | ごはん                      |                      |                             |                                 | こめ                           |   | 639                        | お正月にちな<br>んだ献立で<br>す。 |  |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
|         | いわしのみりんぼし                | 小麦 大豆                | いわし                         |                                 |                              | しょうゆ みりん  |                            |                       |  |
|         | こまつなともやしののりあえ            | 小麦 大豆 ごま             | のり                          | こまつな もやし にんじん                   | ごま さとう                       | しょうゆ す  |                            |                       |  |
| 8<br>金  | しらたまぞうに                  | 鶏 さば<br>大豆 小麦        | とりにく なると                    | はくさい だいこん<br>ほししいたけ             | さといも しらたまだんご                 | かつおのもと しょうゆ しお 酒<br>さばうすけずり わふうだしのもと            | 28.9                       | 645                   | チンゲンサイ<br>は、静岡県で<br>よく作られて<br>いる野菜の<br>一つです。         |
|         | ロールパン                    | 小麦 乳 大豆              |                             |                                 | パン                           |   |                            |                       |  |
|         | 牛乳 ココアのもと                | 乳 大豆                 | 牛乳                          |                                 |                              | ココアのもと  |                            |                       |  |
|         | ししゃもフリッター                | 小麦 大豆                | ししゃも あおさ                    | しょうが                            | あぶら さとう こむぎこ<br>コーンフラワー でんぶん | しょうゆ しお   |                            |                       |  |
| 12<br>火 | チンゲンサイのクリームに             | 乳 豚 小麦<br>大豆 鶏       | 牛乳 ベーコン                     | たまねぎ チンゲンサイ にんじん<br>とうもろこし      | あぶら                          | ベシヤメルソース チキンブイヨン<br>スープストック しお こしょう             | 23.0                       | 666                   | 東益津中学<br>校のリエスト<br>献立です。                             |
|         | キャベツサラダ                  | 小麦 大豆 ごま             |                             | キャベツ こまつな とうもろこし                | ごま さとう あぶら                   | しょうゆ す  |                            |                       |  |
|         | はんかんわかめごはん               |                      | わかめ                         |                                 | こめ さとう                       | しお  |                            |                       |  |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
| 13<br>水 | さばのみそに                   | さば 大豆                | さば みそ                       | しょうが                            | さとう                          |   | 23.0                       | 663                   | 焼津でつく<br>られたなまり<br>節を使ったカ<br>レーです。                   |
|         | ごぼうサラダ<br>(ごまドレッシング)     | 小麦 大豆<br>ごま          | ごぼう きゅうり えだまめ               | さとう<br>ごまドレッシング                 | しょうゆ みりん                     |   |                            |                       |  |
|         | けんちんじる                   | 小麦 大豆 鶏<br>ごま さば     | とうふ とりにく                    | だいこん にんじん ほししいたけ<br>白ねぎ         | さといも でんぶん<br>ごまあぶら           | かつおのもと しお しょうゆ                                  |                            |                       |  |
|         | はんかんごはん                  |                      |                             |                                 | こめ                           |   |                            |                       |  |
| 14<br>木 | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   | 25.1                       | 624                   | かき揚げは、<br>給食センター<br>で一つずつ<br>手作りしま<br>す。             |
|         | なまりぶしカレー                 | 乳 りんご 小麦<br>豚 大豆 鶏   | なまりぶし チーズ                   | たまねぎ にんじん セロリ<br>にんにく しょうが      | じゃがいも あぶら                    | アップルビューレ こしょう<br>中のうソース カレーフレーク<br>スープストック チャツネ |                            |                       |  |
|         | チキンナゲット                  | 卵 小麦 乳<br>大豆 鶏       | とりにく たまご<br>脱脂粉乳            |                                 | こむぎこ コーンフラワー<br>でんぶん あぶら     | しお 香辛料<br>しょうゆ                                  |                            |                       |  |
|         | ゆでやさい<br>(あおじそドレッシング)    | 小麦 大豆<br>りんご 豚       | キャベツ きゅうり とうもろこし            |                                 |                              | 青じそドレッシング<br>こしょう                               |                            |                       |  |
| 15<br>金 | うどん                      | 小麦                   |                             |                                 | うどん                          |   | 26.1                       | 596                   | 寒いと、<br>ほうれん草が<br>甘味を増し<br>ておいしく<br>なります。            |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
|         | にくうどんつゆ                  | 豚 大豆 小麦<br>さば        | ぶたにく あぶらあげ<br>かまぼこ          | たまねぎ にんじん 白ねぎ<br>ほししいたけ         | でんぶん                         | しょうゆ みりん にぼし<br>かつおのもと しお                       |                            |                       |  |
|         | じゃことだいの<br>かきあげ          | 大豆 乳 小麦              | だいの しらす 牛乳                  | たまねぎ ごぼう はねぎ                    | こむぎこ でんぶん<br>あぶら             |   |                            |                       |  |
| 18<br>月 | ひじきサラダ<br>(ごまドレッシング)     | 小麦 大豆<br>ごま          | ひじき                         | たけのこ にんじん えだまめ                  | さとう                          | しょうゆ みりん  | 21.8                       | 672                   | 海藻には、骨<br>をつくるもと<br>となるカルシ<br>ウムが多く<br>含まれてい<br>ます。  |
|         | ごはん のりふりかけ               |                      | のり かつおぶし                    |                                 | こめ さとう                       | しお まつちや   |                            |                       |  |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
|         | とうふステーキの<br>そぼろあんかけ      | 大豆 小麦 豚              | とうにゆう<br>ぶたにく               | しろねぎ しょうが                       | でんぶん さとう あぶら                 | しょうゆ  |                            |                       |  |
| 19<br>火 | ほうれんそうのごまあえ              | 大豆 小麦 ごま             | ほうれんそう キャベツ もやし             |                                 | ごま さとう                       | しょうゆ  | 22.8                       | 623                   | すき焼きに<br>は、今が旬の<br>白菜をたく<br>さん使いま<br>す。              |
|         | さつまじる                    | 鶏 大豆 さば              | とりにく みそ                     | こんにやく だいこん にんじん<br>ごぼう          | さつまいも                        | にぼし さばうすけずり                                     |                            |                       |  |
|         | マーガリンパン                  | 小麦 乳 大豆              |                             |                                 | マーガリンパン                      |   |                            |                       |  |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
| 20<br>水 | フランクフルト                  | 豚                    | ぶたにく                        |                                 | さとう                          | トマトケチャップ あかワイン<br>中のうソース しお 香辛料                 | 23.5                       | 665                   | レバーには、<br>血液をつく<br>るもとになる<br>鉄分がたく<br>さん含まれ<br>ています。 |
|         | かいそうサラダ<br>(イタリアンドレッシング) | 大豆 りんご 乳<br>豚 鶏 小麦   | かいそう                        | キャベツ きゅうり                       | イタリアンドレッシング                  |   |                            |                       |  |
|         | コーンポタージュ                 | 乳 小麦 大豆 鶏            | 牛乳                          | とうもろこし たまねぎ にんじん<br>パセリ         | なまクリーム バター                   | ベシヤメルソース<br>スープストック しお こしょう                     |                            |                       |  |
|         | ごはん                      |                      |                             |                                 | こめ                           |   |                            |                       |  |
| 21<br>木 | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   | 27.1                       | 632                   | 秋刀魚をす<br>りおろした<br>大根と一緒<br>にやわらか<br>く煮ていま<br>す。      |
|         | すきやき                     | 豚 大豆 小麦              | ぶたにく やきどうふ                  | はくさい こんにやく えのきだけ<br>白ねぎ にんじん    | さとう あぶら                      | しょうゆ みりん 酒                                      |                            |                       |  |
|         | あつやきたまご                  | 卵 小麦 大豆              | たまご                         |                                 | さとう こむぎこ                     | しお しょうゆ かつおだし<br>こんぶだし                          |                            |                       |  |
|         | ゆかりあえ                    |                      |                             | キャベツ きゅうり                       |                              | ゆかり しお  |                            |                       |  |
| 21<br>木 | ごはん                      |                      |                             |                                 | こめ                           |   | 25.8                       | 632                   | 秋刀魚をす<br>りおろした<br>大根と一緒<br>にやわらか<br>く煮ていま<br>す。      |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
|         | とりにくとレバーの<br>みそがらめ       | 鶏 大豆 ごま              | とりにく とりレバー<br>みそ            | しょうが                            | でんぶん あぶら さとう<br>ごま           | みりん しょうゆ 香辛料                                    |                            |                       |  |
|         | キャベツのなんばんづけ              | 小麦 大豆 ごま             |                             | キャベツ にんじん                       | ごまあぶら さとう                    | しょうゆ す<br>とうがらし                                 |                            |                       |  |
| 21<br>木 | いわしだんごじる                 | 大豆 さば 小麦             | いわし すけそうだら                  | だいこん こんにやく にんじん<br>ごぼう 白ねぎ しょうが | でんぶん さとう                     | かつおのもと しょうゆ<br>しお                               |                            |                       |  |
|         | ごはん                      |                      |                             |                                 | こめ                           |   |                            |                       |  |
|         | 牛乳                       | 乳                    | 牛乳                          |                                 |                              |   |                            |                       |  |
|         | さんまのおろしに                 | 小麦 大豆                | さんま                         | だいこん にんじん                       | さとう でんぶん                     | しょうゆ しお   |                            |                       |  |
| あさづけ    | 小麦 大豆                    | しおこんぶ                | キャベツ きゅうり                   |                                 | しお                           |   |                            |                       |  |
| とんじる    | 大豆 豚 さば                  | とうふ ぶたにく<br>あぶらあげ みそ | こんにやく ごぼう にんじん<br>白ねぎ       |                                 | にぼし さばうすけずり                  |   |                            |                       |  |
| みかん     |                          |                      | みかん                         |                                 |                              |   |                            |                       |  |

○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 バナナ 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)<br>たん白質(g)             | 備考  |      |
|---------|--------------------|------------------------|-----------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|---|------|
|         |                    |                        | 体を作る食品(赤色)                  | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                     | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)      | 調味料                            |                                     |   |      |
| 22<br>金 | ちゅうかめん             | 小麦                     |                             |  | ちゅうかめん                     |                                | 651                                 | キムチを使ったラーメンスープです。寒い季節には、少し辛めの味が体を温めてくれます。 |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | キムチラーメンスープ         | 豚 りんご 小麦 えび 大豆 さば 鶏 ごま | ぶたにく なた                     | もやし はくさい にんじん キムチ メンマ 白ねぎ なら しょうが にんにく |                            | キムチのもと チキンブイオン みそラーメンのもと       |                                     |   |      |
|         | はるまき               | 小麦 大豆 豚 鶏              | ぶたにく とりにく                   | たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが                | あぶら はるさめ こむぎこ でんぷん さとう こめこ | しょうゆ 中かブイオン しお ポークブイオン ほたて貝エキス | 25.1                                |   |      |
|         | あおなのソテー            | 小麦 大豆 鶏                |                             | こまつな ほうれんそう とうもろこし                     | あぶら                        | しお こしょう スープストック                |                                     |   |      |
| 25<br>月 | ごはん                |                        | 乳                           | 牛乳                                     |                            | こめ                             | 636                                 | 大井川西小学校のリクエスト献立です。                        |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | くろはんぺんフライ          | さば 小麦 大豆               | くろはんぺん                      |  |                            | こむぎこ でんぷん パンこ あぶら              |                                     |   |      |
|         | きんぴらごぼう            | 小麦 大豆 鶏 ごま             | とりにく さつまあげ                  | ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん                  |                            | あぶら さとう ごまあぶら                  | しょうゆ みりん わふうだしのもと                   |   | 23.2 |
|         | にらのみそしる            | 大豆 さば                  | とうふ あぶらあげ わかめ みそ            | だいこん もやし にら                            |                            |                                | にぼし さばうすけずり                         |   |      |
| 26<br>火 | お茶パン               | 小麦 乳 大豆                |                             |  |                            | お茶パン                           | 632                                 | スープは、焼津産のトマトを使ってさっぱりと仕上げます。               |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | ハンバーグきのこソース        | 大豆 小麦 鶏                | とうふ とりにく                    | えのきだけ しめじ たまねぎ おから しょうが にんじん           |                            | さとう でんぷん あぶら パンこ               | みりん しょうゆ 香辛料                        |   |      |
|         | ポテトサラダ (マヨネーズ)     | マヨ(大豆 卵 りんご)           |                             | キャベツ きゅうり にんじん                         |                            | じゃがいも マヨネーズ                    | しお こしょう                             |   | 23.0 |
|         | トマトとたまごのスープ        | 卵 豚 鶏                  | たまご ぶたにく                    | たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ               |                            | でんぷん                           | コンソメスープ しお こしょう                     |   |      |
| 27<br>水 | ごはん                |                        | 乳                           | 牛乳                                     |                            | こめ                             | 595                                 | 焼津でつくられている竹輪を、カレー味に調理しています。               |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | 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                              |                            |                                | カレーこ 中のうソース                         |   |      |
|         | コーンときゅうりのすのもの      | 小麦 大豆                  | わかめ                         | きゅうり とうもろこし しょうが                       |                            | さとう                            | しょうゆ す しお                           |   | 24.1 |
|         | ぶたにくとだいこんの<br>いために | 豚 大豆 小麦 ごま             | ぶたにく なまあげ                   | だいこん こんにやく にんじん さやいんげん しょうが にんにく       |                            | さとう ごまあぶら あぶら                  | しょうゆ 酒 わふうだしのもと                     |   |      |
| 28<br>木 | せわりロールパン           | 小麦 乳 大豆                |                             |  |                            | パン                             | 634                                 | 中華スープには、「やいちゃんなんと」が入ります。探してみてください。        |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | かつおフライ             | 小麦 大豆                  | かつお                         |  |                            | あぶら でんぷん こむぎこ パンこ              | しお                                  |   |      |
|         | やしそば               | 小麦 豚 いか りんご 大豆         | ぶたにく いか                     | キャベツ もやし たまねぎ にんじん                     |                            | 中かめん あぶら                       | やしそばソース こしょう                        |   | 31.7 |
|         | ちゅうかスープ            | 鶏 小麦 大豆 ごま 豚           | とりにく なた わかめ                 | チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ 白ねぎ                 |                            | でんぷん                           | チキンブイオン 酒 しお こしょう 中かスープのもと オイスターソース |   |      |
| 29<br>金 | ごはん                |                        | 乳                           | 牛乳                                     |                            | こめ                             | 587                                 | やいちゃんランチの日です。焼津のじまんの食べ物が入っています。使われています。   |      |
|         | 牛乳                 | 乳                      | 牛乳                          |  |                            |                                |                                     |   |      |
|         | やいづおでん             | 小麦 さば 大豆               | ちくわ なた あげボール くるはんぺん こんぶ     | だいこん こんにやく                             |                            | じゃがいも                          | しょうゆ みりん 酒 かつおのもと しお                |   |      |
|         | にたまご               | 卵 小麦 大豆 乳 鶏            | たまご                         |  |                            |                                | しょうゆ こんぶエキス チキンエキス かつおぶし いわしぶし しお   |   | 23.2 |
|         | そくせきづけ<br>なしゼリー    | ごま 大豆                  |                             | キャベツ きゅうり たくあん しょうが なし                 |                            | ごま さとう                         | 香料                                  |   |      |

# 学校給食週間



今月は、全国学校給食週間があります。  
焼津市では、**1月25日(月)～29日(金)**  
の1週間を学校給食週間として、**地元の食材**  
**を活用した献立**を取りあげます。  
これを機会に、身の回りで作られている食べ物や昔の給食について知り、食べ物に感謝をしていただきましょう。

**なまり節カレー**

**さばの味噌煮**

**かつおフライ**

**中華スープ**

**やいちゃんの絵の  
なるとうが入って  
います。**

**梨ゼリー**

**焼津おでん**

**じゃこと大豆のかき揚げ**

**黒はんぺんフライ**

**タンドリー竹輪**

竹輪をカレー味の調味液に漬けてから焼きます。

**トマトと卵のスープ**

## 給食のメニューを作ってみよう!

ひじきサラダ

しμιπι

< 材料 (4人分) >

- ・乾燥ひじき … 10g
- ・水煮たけのこ… 50g
- ・しょうゆ … 大さじ1/2
- ・みりん … 小さじ2/3
- ・人参 … 25g
- ・むき枝豆 … 25g
- ・ごまドレッシング…適量

< 作り方 >

- ① 乾燥ひじきは、水につけてもどしておく。
- ② ①のひじきと千切りにしたたけのこを、しょうゆとみりんで煮て下味をつけた後、冷ましておく。
- ③ 千切りにした人参と枝豆は、茹でてから冷ましておく。
- ④ 材料を合わせて、胡麻ドレッシングで和えてできあがり♪