


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)	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		
7 木	はんかngoはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	乳 りんご 小麦 豚 大豆 鶏	なまりぶし 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	アップルピューレ しょうゆ 中のうソース カレーフレーク スープストック チャツネ	663	焼津でつくられたなまり節を使ったカレーです。
	チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	とりにく たまご 脱脂粉乳		こむぎこ コーンフラワー でんぶん あぶら	しお 香辛料 しょうゆ	25.1	
8 金	ゆでやさい (あおじそドレッシング)	トレ(小麦 大豆 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 しょうゆ		
	うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
	にくうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん 白ねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ みりん にぼし かつおのもと しお	624	かき揚げは、給食センターで一つずつ手作りします。
12 火	じゃことだいずのかきあげ	大豆 乳 小麦	だいず しらす 牛乳	たまねぎ ごぼう はねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら		26.1	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 トレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう	しょうゆ みりん		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
13 水	いわしのみりんぼし	小麦 大豆	いわし			しょうゆ みりん	639	お正月にちなんだ献立です。
	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		
	しらたまごうに	鶏 さば 大豆 小麦	とりにく なると	はくさい だいこん 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 さばうすけずり わふうだしのもと	28.9	
	ごはん				こめ			
14 木	牛乳	乳	牛乳					
	すきやき	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにゃく えのきだけ 白ねぎ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒	623	すき焼きには、今が旬の白菜をたくさん使います。
	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 こんぶだし	22.8	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ しお		
15 金	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	645	チンゲンサイは、静岡県でよく作られている野菜の一つです。
	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 コーンフラワー でんぶん	しょうゆ しお	23.0	
	チンゲンサイのクリームに	乳 豚 小麦 大豆 鶏	牛乳 ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	あぶら	ベシャメルソース チキンブイヨン スープストック しお しょうゆ		
18 月	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		
	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	632	秋刀魚をすりおろした大根と一緒にやわらかく煮ています。
19 火	あさづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり		しお	25.8	
	とんじる	大豆 豚 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん 白ねぎ		にぼし さばうすけずり		
	みかん			みかん				
	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			マーガリンパン			
20 水	牛乳	乳	牛乳					
	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 中のうソース しお 香辛料	672	海藻には、骨をつくるもととなるカルシウムが多く含まれています。
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	トレ(大豆 りんご 乳 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		23.5	
	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 パセリ	なまクリーム バター	ベシャメルソース スープストック しお しょうゆ		
21 木	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのみそがらめ	鶏 大豆 ごま	とりにく とりレバー みそ	しょうが	でんぶん あぶら さとう ごま	みりん しょうゆ 香辛料	665	レバーには、血液をつくるもとになる鉄分がたくさん含まれています。
	キャベツのなんぼんづけ	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 とうがらし	27.1	
20 水	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 こんにゃく にんじん 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 しお		
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	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 なると	もやし はくさい にんじん キムチ メンマ 白ねぎ たら しょうが にんにく		キムチのもと チキンブイヨン みそラーメンのもと	651	海藻には、骨をつくるもととなるカルシウムが多く含まれています。
21 木	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 でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 中かブイヨン しお ポークブイヨン ほたて貝エキス	25.1	寒い季節には、少し辛めの味が体を温めてくれます。
	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 しょうゆ スープストック		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
21 木	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	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。
	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 こんにゃく 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		



○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		
22 金	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	596	寒くなると、 ほうれん草が 甘味を増して おいしくなり ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキの そぼろあんかけ	大豆 小麦 豚	とうふ ゆう ふたにく	しろねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ		
	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		
25 月	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 ごぼう	さつまいも	にぼし さばうすけずり	21.8	
	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 ちゃんなる 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		
やきそば	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	やきそばソース こしょう	31.7		
26 火	ちゅうかスープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	とりにく なると 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	チキンブイヨン 酒 しお こしょう 中かスープのもと オイスターソース		
	ごはん				こめ		587	やいちゃんラン チの日で す。焼津のじ まんの食べ 物がたくさん 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 なたと あげボール くろはんぺん 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 いわしだし しお	23.2		
27 水	そくせきづけ 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		
	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		
28 木	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		
	はんかんわかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	666	東益津中学 校のリクエスト 献立です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 トレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん	23.0		
29 金	けんちんじる	小麦 大豆 鶏 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 白ねぎ	さといも でんぷん ごまあぶら	かつおのもと しお しょうゆ		
	ごはん				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			

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

黒はんぺんフライ

中華スープ

梨ゼリー

焼津おでん

じゃこと大豆のかき揚げ

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

やいちゃんの絵のなるとが入っています。

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♪