

平成28年 1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		
7 木	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン		882	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。
	牛乳 ココアの素	乳 大豆	牛乳			ココアの素		
	ししゃもフリッター 	小麦 大豆	ししゃも あおさ	しょうが	油 砂糖 小麦粉 コーンフラワー でんぶん	しょうゆ 塩		
	チンゲンサイのクリーム煮	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	油	バシヤメルソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう		
	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 砂糖 油	しょうゆ 酢	28.2	
8 金	ご飯				米		864	お正月にちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのみりん干し 	小麦 大豆	いわし			しょうゆ みりん		
	小松菜ともやしのりあえ	小麦 大豆 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	ごま 砂糖	しょうゆ 酢		
	白玉雑煮	鶏 さば 大豆 小麦	鶏肉 なた	はくさい だいこん ほししいたけ	里芋 白玉団子	かつおの素 しょうゆ しょう酒 さばうすげずり 和風だしの素	30.2	
12 火	ご飯				米		809	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	秋刀魚のおろし煮 	小麦 大豆	さんま	だいこん にんじん	砂糖 でんぶん	しょうゆ 塩		
	浅漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
	豚汁	大豆 豚 さば	豆腐 豚肉 油揚げ みそ	こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ		煮干し さばうすげずり		
	みかん			みかん		27.5		
13 水	うどん	小麦			うどん		759	かき揚げは、給食センターで一つずつ手作りします。
	牛乳	乳	牛乳					
	肉うどんつゆ 	豚 大豆 小麦 さば	豚肉 油揚げ 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 煮干し かつおの素 塩		
	じゃこと大豆のかき揚げ 	大豆 乳 小麦	大豆 しらす 牛乳	たまねぎ ごぼう はねぎ	小麦粉 でんぶん 油			
	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	砂糖	しょうゆ みりん	27.5	
14 木	飯缶ご飯				米		854	焼津でつくられたなまり節を使ったカレーです。
	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 油	アップルピューレ こしょう 中濃ソース カレーフレーク スープストック チャツネ		
	チキンナゲット	卵 小麦 乳 大豆 鶏	鶏肉 卵 脱脂粉乳		小麦粉 コーンフラワー でんぶん 油	塩 香辛料 しょうゆ		
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)	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 こしょう	36.6	
15 金	お茶パン	小麦 乳 大豆			お茶パン		801	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	豆腐 鶏肉	えのきだけ しめじ たまねぎ おから しょうが にんじん	砂糖 でんぶん 油 パン粉	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	塩 こしょう		
	トマトとたまごのスープ	卵 豚 鶏	卵 豚肉	たまねぎ とうもろこし にんじん トマト パセリ	でんぶん	コンソメスープ 塩 こしょう	31.5	
18 月	ご飯				米		826	レバーには、血液をつくるもとになる鉄分が多く含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーのみそがらめ	鶏 大豆 ごま	鶏肉 鶏レバー みそ	しょうが	でんぶん 油 砂糖 ごま	みりん しょうゆ 香辛料		
	キャベツの南蛮漬け	小麦 大豆 ごま		キャベツ にんじん	ごま油 砂糖	しょうゆ 酢 とうがらし		
	いわし団子汁 	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 ごぼう 白ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖	かつおの素 しょうゆ 塩	31.6	
19 火	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			マーガリンパン		799	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	豚肉		砂糖	トマトケチャップ 赤ワイン 中濃ソース 塩 香辛料		
	海藻サラダ (イタリアンドレッシング)	トレ(大豆 りんご 乳 豚 鶏 小麦)	海藻	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 パセリ	生クリーム バター	バシヤメルソース スープストック 塩 こしょう	27.8	
20 水	ご飯 のりふりかけ		のり かつおぶし		米 砂糖	塩 抹茶	828	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					
	豆腐ステーキの そぼろあんかけ	大豆 小麦 豚	豆乳 豚肉	しろねぎ しょうが	でんぶん 砂糖 油	しょうゆ		
	ほうれん草のごまあえ	大豆 小麦 ごま		ほうれん草 キャベツ もやし	ごま 砂糖	しょうゆ		
	さつま汁	鶏 大豆 さば	鶏肉 みそ	こんにやく だいこん にんじん ごぼう	さつまいも	煮干し さばうすげずり	28.3	
21 木	中華めん	小麦			中かめん		884	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	豚肉 なた	もやし はくさい にんじん キムチ メンマ 白ねぎ しょうが にんにく		キムチの素 チキンブイヨン みそラーメンの素		
	春巻き	小麦 大豆 豚 鶏	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	油 春雨 小麦粉 でんぶん 砂糖 米粉	しょうゆ 中かブイヨン 塩 ポークブイヨン ほたて貝エキス		
	青菜のソテー	小麦 大豆 鶏		こまつな ほうれん草 とうもろこし	油	塩 こしょう スープストック	33.9	



○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) 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	ご飯				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	すき焼き	豚 大豆 小麦	豚肉 焼き豆腐	はくさい こんにゃく えのきだけ 白ねぎ にんじん		砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	822	すき焼きには、今が旬の白菜をたくさん使います。
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	卵			砂糖 小麦粉	塩 しょうゆ かつおだし こんぶだし	28.1	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり			ゆかり粉 塩		
25 月	ご飯				米				
	牛乳	乳	牛乳						
	焼津おでん	小麦 さば 大豆	竹輪 なんと あげボール 黒はんぺん こんぶ	だいこん こんにゃく		じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 かつおの素 塩	829	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。
	煮たまご	卵 小麦 大豆 乳 鶏	卵				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 塩	29.9	
	即席漬け 梨ゼリー	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん しょうが	ごま 砂糖		香料		
26 火	背割りロールパン	小麦 乳 大豆				パン			
	牛乳	乳	牛乳						
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお			油 でんぷん 小麦粉 パン粉	塩	857	中華スープには、「やいちゃん」とが入ります。探してみてください。
	焼きそば	小麦 豚 いか りんご 大豆	豚肉 いか	キャベツ もやし たまねぎ にんじん		中かめん 油	やきそばソース こしょう	41.4	
	中華スープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	鶏肉 なんと 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 塩 こしょう 中かスープのもと オイスターソース		
27 水	飯缶わかめご飯	小麦 乳 大豆	わかめ			米 砂糖	塩		
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが		砂糖		809	東益津中学校のリクエスト献立です。
	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		砂糖 ごまドレッシング	しょうゆ みりん	27.9	
	けんちん汁	小麦 大豆 鶏 ごま さば	豆腐 鶏肉	だいこん にんじん ほししいたけ 白ねぎ		里芋 でんぷん ごま油	かつおの素 塩 しょうゆ		
28 木	ご飯	乳	牛乳			米			
	牛乳	乳	牛乳						
	黒はんぺんフライ	さば 小麦 大豆	黒はんぺん			小麦粉 でんぷん パン粉 油		761	大井川西小学校のリクエスト献立です。
	金平ごぼう	小麦 大豆 鶏 ごま	鶏肉 さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん		油 砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 和風だしのもと	32.1	
	にらのみそ汁	大豆 さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん もやし にら			煮干し さばうすげすり		
29 金	ご飯	乳	牛乳			米			
	牛乳	乳	牛乳						
	タンドリー竹輪	小麦 乳	竹輪 ヨーグルト	にんにく しょうが			カレー粉 中濃ソース	840	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酢のもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが		砂糖	しょうゆ 酢 塩	31.1	
	豚肉と大根の いため煮	豚 大豆 小麦 ごま	豚肉 生揚げ	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		砂糖 ごま油 油	しょうゆ 酒 和風だしのもと		

# 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**

**トマトと卵のスープ**

竹輪をカレー味の調味液に漬けてから焼きます。

やいちゃんの絵のなんとが入っています。

## 給食のメニューを作ってみよう!

ひじきサラダ

しじみ

< 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♪

