

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月	ごはん				こめ		683	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばこうじづけ	さば	さば		あぶら こめこうじ	しお		
	ごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ		
	とんじる	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	だいこん こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ		さばけずりぶし にぼし	27.5	
2火	こくとうパン	小麦 乳 大豆			こくとうパン		619	白菜は寒さがきびしいこの時期が最もおいしい、霜にあうと甘みがでけます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ロールエッグ	卵 りんご 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん あぶら	かつおこんぶだし りんごすし しょうゆ みりん しお		
	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 にんじん	バター	しお こしょう コンソメスープ ペンヤメルソース 白ワイン チキンブイヨン しお こしょう スープストック 香辛料		
	はくさいとくだんごのクリームに	鶏 小麦 豚 大豆 乳	牛乳 とりにく ぶたにく	はくさい たまねぎ にんじん グリンピース	生クリーム パンこ でんぶん あぶら		27.8	
3水	ごはん				こめ		670	節分には、豆まきをし、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺し、鬼を追い払います。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	大豆 小麦	いわし		でんぶん あぶら さとう	しょうゆ みりん 酒		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ しお		
	かきたまじる	卵 さば 大豆 小麦	たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶん 落花生 さとう こむぎこ でんぶん こめこ	かつおのもと しょうゆ しお		
	せつぶんまめ	小麦 落花生 乳 大豆	大豆			しお	27.3	
4木	ごはん				こめ		657	ごはんの上にはハートの形のハンバーグをのせ、上からカレーをかけて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグカレー(カレー)	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく 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	カレーフレーク チャツネ アップルピューレ こしょう ちゅうのうソース スープストック		
	(ハンバーグ)	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ さとう	しお 発酵調味料 香辛料		
	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 す	21.6	
5金	うどん	小麦			うどん		575	のっぺいうどんつゆは、冷めにくいようにでんぶんでとろみをつけてあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	のっぺいうどんつゆ	さば 鶏 大豆 小麦	とりにく あぶらあげ	ごぼう しめじ にんじん こまつな こんにやく 白ねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 酒 みりん しお		
	ちくわのごまあげ	小麦 ごま	ちくわ		あぶら こむぎこ でんぶん ごま			
	だいこんのあさづけ	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		しお	28.5	
8月	ごはん				こめ		616	バレンタインデーにちなんだ献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	やきにく	豚 ごま 大豆 小麦 りんご	ぶたにく	たまねぎ たら しょうが にんにく	さとう ごまあぶら	しょうゆ アップルピューレ オイスターソース		
	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		
	はるさめスープ	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	なると ベーコン たまご 乳製品 練乳	チンゲンサイ たまねぎ しょうが	はるさめ でんぶん こむぎこ ファットスプレッド	チキンブイヨン しょうゆ しお ちゅうかスープのもと こしょう		
	チョコデザート	卵 小麦 大豆 乳 バナナ ゼラチン	バナナ		さとう あぶら	チョコレート	22.3	
9火	ツイストパン	小麦 乳 大豆			ツイストパン		599	ポトフは、肉と大きく切ったにんじんとたまねぎを煮込んだ料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのソテー	さけ 乳 小麦 大豆 鶏	さけ チーズ 乳製品	たまねぎ にんにく パセリ	あぶら でんぶん バター	しお チキンエキス マスタード こしょう チンピ オレガノ ローレル		
	くわわかめサラダ(イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)	くわわかめ	キャベツ にんじん	イタリアンドレッシング	しお こしょう		
	ポトフ	鶏 豚	とりにく ウィナー	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 酒 しお こしょう	32.7	
10水	ごはん				こめ		636	切干大根は、大根を細く切り、太陽の光に当て乾燥させて作ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 小麦 豚 鶏 えび ごま	なまあげ ぶたにく えび	はくさい たけのこ にんじん にんにく さやいんげん とうもろこし ほしほしたけ	さとう でんぶん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと こしょう		
	しゅうまい	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	ポークエキス しょうゆ しお 香辛料	23.5	
	はりはりづけ	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	す しょうゆ		
12金	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			マーガリンパン		650	やいちゃんランチの日です。かつお、トマト、なるとが焼津産です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ でんぶん あぶら	しお こしょう 香辛料		
	ペスカトーレ	小麦 えび いか 鶏 豚	ベーコン えび いか ぼたて	たまねぎ トマト にんにく	スパゲティー あぶら	トマケチャップ こしょう ちゅうのうソース しろワイン コンソメスープ しお		
	たまごスープ	卵 小麦 大豆 鶏	なると たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ スープストック しお こしょう	29.8	
15月	ごはん				こめ		600	いちごには、風邪を予防するビタミンCがたくさん含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおかか	小麦 大豆	さんま かつおぶし		さとう こめでんぶん	しょうゆ みりん レモンかじゅう		
	キャベツのなんばんづけ	ごま 大豆 小麦		キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ す とうがらし		
	ワタンスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく みそ	たまねぎ はくさい にんじん しょうが	こむぎこ あぶら でんぶん さとう	チキンブイヨン しょうゆ コンソメスープ 酒 しお 香辛料		
	いちご			いちご			23.7	


○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。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

『豆』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		
16 火	はんかんさくらごはん	大豆 小麦			こめ	しょうゆ 酒	680	焼津で作られている黒はんべんに青のりが入った衣をつけて揚げます。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんのいそべあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ あぶら でんぶ		21.0	
	ごもくに	鶏 大豆 小麦	だいず とりにく こんぶ	こんにやく ごぼう にんじん れんこん	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
みそしる	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	こまつな えのきたけ		さばけずりぶし にぼし			
17 水	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		671	大井川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルト	豚	ぶたにく		あぶら さとう	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース しお こしょう	26.2	
	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	しょうゆ みりん		
クリームシチュー	鶏 乳 小麦 大豆	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 生クリーム あぶら	ベシヤメルソース しお スープストック こしょう			
18 木	ごはん				こめ		560	ほうれん草は、冬が旬の野菜です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふステーキみそだれかけ	鶏 大豆 小麦	とうにゅう とりにく みそ	しょうが	あぶら さとう でんぶ	しょうゆ 酒	22.1	
	いそかあえ	大豆 小麦	のり	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ		
いわしのだんごじる	大豆 さば 小麦	いわし たら	だいこん こんにやく ごぼう にんじん 白ねぎ しょうが	でんぶ さとう	かつおのもと しょうゆ しお			
19 金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん	酒 しょうゆラーメンスープ	574	豊田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳			ちゅうかスープのもと		
	しょうゆラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なた	チンゲンサイ にんじん 白ねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが		オイスターソース チキンブイヨン	23.9	
	ぎょうざ	小麦 豚 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ いら しょうが	こむぎこ あぶら こめこ でんぶ	みりん しょうゆ しお 香辛料 がらエキスパウダー		
かいそうサラダ(パンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま 鶏 豚 ゼラチン)	かいそう	キャベツ きゅうり	パンパンジードレッシング				
22 月	ごはん				こめ		625	即席漬けは、今が旬の白菜と刻んだたくあんをあえます。
	牛乳	乳	牛乳					
	だしまきたまご	卵	たまご		でんぶ さとう あぶら	かつおだし す しお	21.2	
	そくせきづけ	大豆 ごま		はくさい たくあん しょうが	ごま	しお		
にくじゃが	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
23 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご	パン	652	レバーは鉄分を多く含んでいるので、貧血を予防する働きがあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのケチャップあえ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバー	しょうが	あぶら さとう でんぶ	トマトケチャップ あかワイン ちゅうのうソース しょうゆ	24.9	
	マカロニサラダ(コールドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ コールドレッシング	しお こしょう		
ベーコンとチンゲンサイのスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぶ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック しお こしょう			
24 水	ごはん				こめ		589	わかさぎは、湖にはった水に穴をあけ、釣り糸をたらしつけてつります。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ おきあみ あおさ		こむぎこ でんぶ さとう こめこ あぶら	しょうゆ しお	21.2	
	はるさめのいためもの	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく	にんじん さやいんげん しょうが にんにく	はるさめ ごまあぶら	酒 オイスターソース しお ちゅうかスープのもと こしょう		
キムチなべ	大豆 りんご 小麦 さば えび 鶏 ごま	とうふ とりにく	はくさい キムチ にんじん 白ねぎ しめじ いら にんにく しょうが	ごまあぶら	キムチのもと わふうだしのもと チキンブイヨン しょうゆ しお			
25 木	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		590	せわりパンにドライカレーをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ドライカレー	豚 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん レーズン にんにく しょうが	こむぎこ あぶら	ちゅうのうソース チャツネ トマトケチャップ カレーこ しお アップルビュール スープストック	23.9	
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり	じゃがいも マヨネーズ	しお こしょう スープストック しょうゆ しお こしょう		
とりにくとやさいのスープ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん パセリ					
26 金	ごはん				こめ		616	
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ(ソース)	鶏 小麦	とりにく		パンこ こむぎこ あぶら	ちゅうのうソース しお こしょう	24.0	
	ひじきのいために	豚 小麦 大豆	ちくわ ぶたにく ひじき	こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
さつまいものみそしる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	だいこん はねぎ	さつまいも	さばけずりぶし にぼし			
29 月	ごはん				こめ		572	れんこんの穴は、葉から空気を根っこまで運ぶためにあります。
	牛乳	乳	牛乳					
	にらまんじゅう	小麦 大豆 豚 ごま	ぶたにく	キャベツ いら 白ねぎ にんにく しょうが	こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうゆ しお こしょう	21.1	
れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま 鶏	さつまあげ ぶたにく	れんこん にんじん こんにやく	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ みりん スープストック チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと しお オイスターソース こしょう			
わかめスープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	なると わかめ	キャベツ たまねぎ こまつな					

栄養満点の大豆をしっかりと食べよう！

大豆は、たんぱく質が豊富な食品なので「畑の肉」ともいわれています。また、脂質やビタミン、ミネラルなども豊富に含まれています。大豆を使った製品の中には、大豆の栄養成分を消化・吸収しやすくなっている物や加工されることで新たな栄養成分などが加わったり、アップしたりするものもあります。

大豆からつくられる食べ物

