

平成28年4月 学校給食献立表 北棟3

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		
11月	ごはん				こめ		608	いわしは、骨ごと食べられるようにやわらかく煮ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのおかか	小麦 大豆	いわし かつおぶし		さとう でんぶ	しょうゆ 発酵調味料 塩		
	きんぴらごぼう	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	こまつなのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こまつな えのきだけ		にぼし さばうすけずり	25.1	
12月	ごはん				こめ		605	たけのこは、今が旬の食べ物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんのカレーあげ	さば 小麦 大豆	くろはんべん		あぶら こむぎこ でんぶ	カレーこ しょうゆ		
	たけのことあらめのにも	鶏 小麦 大豆	とりにく あらめ	たけのこ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしのもと		
	ちゃんこじる	大豆 小麦 豚 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	はくさい もやし こんにやく しろねぎ しめじ ごぼう		酒 塩 しょうゆ みりん かつおのもと	23.0	
13日	ごはん				こめ		638	チリコンカーンは、豚肉、玉ねぎ、大豆などを煮こんで香辛料で味付けをした料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ししゃもフライ	小麦	ししゃも		あぶら パンこ こむぎこ でんぶ	塩 こしょう		
	キャベツサラダ	ごま 小麦 大豆	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		
	チリコンカーン	小麦 豚 大豆 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	あぶら	トマトケチャップ 中のソース あかワイン 塩 チリミックス こしょう	29.2	
14日	ごはん				こめ		726	和田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくのしょうがやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく	しょうが	さとう でんぶ	しょうゆ みりん 香辛料		
	たけのこのサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(小麦 大豆 ごま)		たけのこ ほうれんそう にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう		
	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		にぼし さばうすけずり	24.8	
	さくらもち		あずき	さくら葉	こめ さとう みずあめ			
15日	ごはん				こめ		600	港小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 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう パンこ でんぶ	トマトケチャップ 中のソース あかワイン 塩 香辛料		
	ほうれんそうとベーコンのソテー	豚 乳	ベーコン	ほうれんそう にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう		
	わかめスープ	大豆 小麦 豚 ごま 鶏	とうふ なたと わかめ	キャベツ えのきだけ		チキンブイヨン 中かスープ 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう	22.5	
18日	背割りロールパン(いちご&マーガリン)	小麦 乳 大豆 ジャム(乳 大豆)		いちご	パン マーガリン さとう		600	ソテーには、小松菜とほうれん草を使っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	スペインオムレツ	卵 乳 豚 りんご	たまご チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ	じゃがいも さとう でんぶ あぶら	す 塩		
	あおなとツナのソテー	小麦 大豆 乳	まぐろ	こまつな ほうれんそう	あぶら	塩 こしょう スープストック		
	コーンポタージュ	小麦 大豆 乳 鶏	牛乳	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	なまクリーム パター	ペンチメルソース 塩 スープストック こしょう	21.9	
19日	せきはん(ごましお)	ごましお(ごま)	あずき		こめ ごま	塩	655	入学・進級をお祝いした献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりんしょうゆやき	さけ 小麦 大豆	さけ		さとう	しょうゆ		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
	かきたまじる	小麦 大豆 鶏 卵 さば	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぶ	さばけずりぶし しょうゆ 塩	30.4	
	おいわいデザート(いちごムース)	卵 乳 小麦 大豆 ゼラチン	乳製品 牛乳 たまご	いちご	さとう こむぎこ ゼラチン			
20日	うどん	小麦			うどん		573	たけのこ、わらび、ぜんまいなど旬の野菜を使ったうどんつゆです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんさいうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ しめじ しろねぎ えのきだけ わらび ぜんまい たけのこ なめこ	でんぶ	しょうゆ 酒 みりん 塩 にぼし かつおのもと		
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶ あぶら			
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま ごまあぶら さとう	す しょうゆ		
21日	ごはん				こめ		659	マーボーはるさめには、たくさん野菜が使われています。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげぎょうざのあまずあん	小麦 ごま 鶏 豚 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ	しょうゆ す こしょう 塩		
	きゅうりのゆかりあえ			きゅうり		ゆかりこ 塩		
	マーボーはるさめ	豚 いか ごま 鶏 小麦 大豆	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう でんぶ	しょうゆ オイスターソース 中かスープのもと 塩 トウバンジャン	22.3	
22日	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ 酒 塩	675	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじづけ	さば	さば		こめこうじ	塩		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう もやし		しょうゆ みりん		
	けんちんじる	大豆 さば ごま 小麦	とうふ あぶらあげ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ しろねぎ	でんぶ ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ 塩	28.7	

○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 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 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		
25月	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン			
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉とレバーの りんごソース	鶏 小麦 大豆 りんご	とりにく とりレバー	しょうが	でんぷん あぶら さとう	アップルビューレ す しょうゆ こしょう	622	レバーは、成 長期に不足 しがちな「鉄」 がたくさん含 まれる食品で す。
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	豚(大豆 りんご 鶏 乳 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		25.8	
26火	トマトとたまごのスープ	鶏 卵 豚	たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし トマト パセリ	でんぷん	塩 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	鶏 豚 乳 りんご 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー 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 中のうソース カレーフレーク チャツネ スープストック	664	いかに使った ナゲットで す。いかの形 をしています よ。
27水	いかなゲット	いか 豚 小麦 大豆	いか すけそうだら だいず ぶたにく		あぶら さとう こむぎこ でんぷん	塩 香辛料	23.6	
	ゆでやさい (あおじそドレッシング)	豚(小麦 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
28木	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ みりん かつおだし こんぶエキス 塩 す	631	筑前煮には、 かみごたえ のある根菜 類が多く使わ れています。
	ちくぜんに	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 ごぼう ほししいたけ さやいんげん	あぶら さとう	わふうだしのもと みりん しょうゆ	26.1	
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん しめじ はねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
28木	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン			
	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 中のうソース あかワイン 塩 こしょう	678	背割りパン に、フランク フルトをはさ んで食べてく ださい。
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	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	みりん しょうゆ	28.8	
はるキャベツのクリームに	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	あぶら	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう			

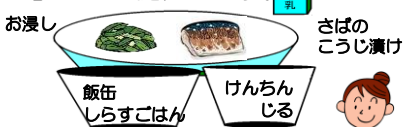
今年度も

「やいちゃんランチ」を実施します！



地元の食べ物をより深く知ってもらうために、焼津市でたくさんとれたり、昔から作られている食材を「焼津のじまんの食べ物」として設定しています。

「焼津のじまんの食べ物」11個のうち、3個以上を使った献立を「やいちゃんランチ」として提供します。



焼津のじまんの食べ物



今月のやいちゃんランチには、下記の3つの食材が「焼津のじまんの食べ物」として使われています。
 ★ しらす (飯缶しらすごはん) * 飯缶ごはんとは、個別のバックご飯でなく、クラスで食器によそうご飯のことです。
 ★ かつお節 (お浸し)
 ★ さば (さばの糍漬け)

【 今月のやいちゃんランチ 】

給食のメニューを作ってみよう！

たけのこサラダ

＜ 材料 (4人分) ＞

- ・ たけのこ水煮 …100g
- ・ 下煮用調味料
しょうゆ …小さじ1
砂糖 …小さじ1と1/2
みりん …小さじ1
- ・ ほうれん草 …80g
- ・ にんじん …50g
- ・ ごまドレッシング …適量



＜ 作り方 ＞

- ① たけのこは短冊切り、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋にたけのこを入れ、下煮用調味料を加えて煮る。
- ③ ほうれん草、にんじんをそれぞれゆでる。
ゆでたほうれん草は、3cmくらいの長さに切る。
- ④ ②、③が冷めたら、ごまドレッシングであえる。

はりはり漬け

＜ 材料 (4人分) ＞

- ・ 切り干し大根 … 15g
- ・ にんじん … 30g
- ・ きゅうり … 80g
- ・ いりごま … 小さじ1/2
- ・ ごま油 … 小さじ2/3
- ・ 酢 … 大さじ1
- ・ 砂糖 … 大さじ1
- ・ しょうゆ … 大さじ1



＜ 作り方 ＞

- ① 切り干し大根は水に戻してから、さっとゆでて冷ましておく。
- ② にんじんは千切り、きゅうりは薄めの輪切りにする。
- ③ にんじんをゆでて、冷ましておく。
(給食では、衛生上きゅうりもゆでてから使用しています。)
- ④ 調味料を合わせてたれを作る。
- ⑤ ①～③とごまにたれをあえる。