

# 平成28年4月 学校給食献立表 南棟1

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	せわりロールパン	小麦 乳 大豆			パン		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。
	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		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 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	みりん しょうゆ		
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	28.8		
12月	ごはん				こめ		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ みりん かつおだし こんぶエキス 塩 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		
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					
13月	ごはん				こめ		659	マーボーはるさめには、たくさんの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 でんぶん	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 でんぶん	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			
14月	ミルクパン	小麦 乳 大豆			ミルクパン		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。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの 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	でんぶん あぶら さとう	アップルピューレ す しょうゆ こしょう		
	かいそうサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(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			
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	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ			
15月	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	でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ 塩			
18月	こくとうパン	小麦 乳 大豆			こくとうパン		638	チリコンカーンは、豚肉、玉ねぎ、大豆などを煮こんで唐辛子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 でんぶん	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 だいたい	たまねぎ にんじん	あぶら	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン 塩 チリミックス こしょう			
19月	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	でんぶん	さばけずりぶし しょうゆ 塩			
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 でんぶん	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		
こまつなのみそじる	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			
21月	うどん	小麦			うどん		573	たけのこ、わらび、ぜんまいなど旬の山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	でんぶん	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 でんぶん 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			
22月	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 でんぶん	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン 塩 唐辛子		
	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 なんと 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			

○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				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		
25月	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳				605	
	くろはんぺんのカレーあげ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		あぶら こむぎこ だんご	カレーこ しょうゆ	たけのこは、今が旬の食べ物です。	
	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	23.0	
26火	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		
	せわりロールパン (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	
	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 でんぷん 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	21.9	
27水	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 バター	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう		
	ごはん				こめ			
	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 でんぷん	しょうゆ みりん 香辛料	726	
	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	24.8	
28木	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		
	さくらもち		あずき	さくら葉	こめ さとう みずあめ			
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
28木	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 中のうすソース カレーフレーク チャツネ スープストック	664	
	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 (あおじドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり		あおじドレッシング		

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、個別のパックご飯でなく、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)

【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。