

# 平成28年4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				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		エネルギー (Kcal) たん白質(g)
11月	背割りロールパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		869	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。
	フランクフルト	豚	豚肉		砂糖	トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 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	砂糖 ごまドレッシング	みりん しょうゆ	36.4	
	春キャベツのクリームに	鶏 乳 小麦 大豆	鶏肉 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん	油	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
12月	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		903	マーボーはるさめには、たくさん野菜が使われています。
	揚げぎょうざの甘酢あん	小麦 ごま 鶏 豚 大豆	豚肉 鶏肉	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 ごま油 油 砂糖 でんぷん	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 塩	28.5	
	マーボー春雨	豚 いか ごま 鶏 小麦 大豆	豚肉 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	春雨 ごま油 油 砂糖 でんぷん	しょうゆ オイスターソース 中華スープのもと 塩 トウバンジャン		
13月	飯缶しらすご飯 牛乳	小麦 大豆 乳	しらす 牛乳		米	しょうゆ 酒 塩	852	やいちゃんランチの日です。 
	さばのこうじ漬け	さば	さば		米こうじ	塩		
	お浸し	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	34.9	
	けんちん汁	大豆 さば ごま 小麦	豆腐 油揚げ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ しろねぎ	でんぷん ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		834	
14月	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	卵		砂糖 でんぷん 油	しょうゆ みりん かつおだし 昆布エキス 塩 す	32.5	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。
	筑前煮	鶏 小麦 大豆	鶏肉 竹輪	たけのこ こんにゃく にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん	油 砂糖	和風だしのもと みりん しょうゆ		
	豚汁	豚 大豆 さば	豚肉 油揚げ 味噌	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				
15月	ミルクパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		ミルクパン		819	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。
	鶏肉とレバーのりんごソース	鶏 小麦 大豆 りんご	鶏肉 鶏レバー	しょうが	でんぷん 油 砂糖	アップルビューレ す しょうゆ こしょう		
	海藻サラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(大豆 りんご 豚 鶏 乳 小麦)	海藻	キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング		32.5	
	トマトと卵のスープ	鶏 卵 豚	卵 豚肉	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		
18月	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		911	和田中学校のリクエスト献立です。
	豚肉のしょうが焼き	豚 小麦 大豆	豚肉	しょうが	砂糖 でんぷん	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	砂糖 ごまドレッシング	しょうゆ みりん こしょう	30.1	
	味噌汁 わかめ みそ	大豆 さば	豆腐 油揚げ わかめ みそ	だいこん		にぼし さばうすけずり		
19月	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 砂糖		774	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 砂糖 でんぷん 油	す 塩	28.1	
	青菜とツナのソテー	小麦 大豆 乳	まぐろ	こまつな ほうれんそう	油	塩 こしょう スープストック		
20月	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	生クリーム パター	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
	赤飯(ごま塩)	ごま(お(ごま)	あずき		米 ごま	塩	796	入学・進級をお祝いした献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鮭のみりんしょうゆ焼き	さけ 小麦 大豆	鮭			砂糖	しょうゆ	
浅漬け	小麦 大豆	昆布	キャベツ きゅうり			塩		
21月	かきたま汁	小麦 大豆 鶏 卵 さば	卵 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん はねぎ	でんぷん	さばけずりぶし しょうゆ 塩	36.2	
	お祝いデザート (いちごムース)	卵 乳 小麦 大豆 ゼラチン	乳製品 牛乳 卵	いちご	砂糖 小麦粉 ゼラチン			
	ご飯 牛乳	乳	牛乳		米		804	港小学校のリクエスト献立です。
	ハンバーグ	鶏 大豆 豚 小麦	鶏肉 豚肉	たまねぎ	砂糖 パン粉 でんぷん	トマトケチャップ 中濃ソース あかワイン 塩 香辛料		
ほうれん草とベーコンのソテー	豚 乳	ベーコン	ほうれん草 にんじん とうもろこし	バター	塩 こしょう	28.8		
わかめスープ	大豆 小麦 豚 ごま 鶏	豆腐 なた わかめ	キャベツ えのきだけ		キンピヨン 中華スープ 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう			
22月	うどん 牛乳	小麦 乳	牛乳		うどん		744	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。 
	山菜うどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	豚肉 かまぼこ 油揚げ	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	でんぷん	しょうゆ 酒 みりん 塩 にぼし かつおのもと		
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	竹輪 青のり		小麦粉 でんぷん 油		38.1	
	はりはり漬け	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん きりぼしだいこん	ごま ごま油 砂糖	す しょうゆ		

○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			
25月	ご飯				米		862	いかに使ったナゲツです。いかの形をしていますよ。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ポークカレー	鶏 豚 乳 りんご 小麦 大豆	豚肉 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 油			アップルビューレ こしょう 中濃ソース カレーフレーク チャツネ スープストック
	いかなゲツ	いか 豚 小麦 大豆	いか すけそうだら 大豆 豚肉			油 砂糖 小麦粉 でんぷん			塩 香辛料
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり			28.2		
26火	ご飯				米		779	たけのこは、今が旬の食べ物です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	黒はんぺんのカレー揚げ	さば 小麦 大豆	黒はんぺん			油 小麦粉 でんぷん			カレー粉 しょうゆ
	たけのことあらめの煮物	鶏 小麦 大豆	鶏肉 あらめ	たけのこ にんじん		砂糖 油			しょうゆ 酒 和風だしのもと
	ちゃんこ汁	大豆 小麦 豚 さば	豆腐 豚肉 油揚げ	はくさい もやし こんにゃく しろねぎ しめじ ごぼう			27.7		
27水	黒糖パン	小麦 乳 大豆			黒糖パン		841	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			油 パン粉 小麦粉 でんぷん			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 砂糖 油			しょうゆ す
	チリコンカーン	小麦 豚 大豆 乳	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん		トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン 塩 チリミックス こしょう	37.1		
28木	ご飯				米		810	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						
	いわしのおかか煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし			砂糖 でんぷん			しょうゆ 発酵調味料 塩
	金平ごぼう	豚 小麦 大豆	豚肉 さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん		砂糖 油 ごま油			みりん しょうゆ 和風だしのもと
	小松菜の味噌汁	さば 大豆	豆腐 油揚げ みそ	こまつな えのきだけ			31.5		

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

### ししじ



#### < 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

### ししじ

#### < 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。