

平成28年7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 | | |
| 1 (金) | はんかんわかめごはん | | わかめ | | こめ さとう | | 645 | 焼津中学校 のリクエスト 献立です。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | くろはんべんフライ | さば 大豆 小麦 | くろはんべん | | こむぎこ でんぶん パンこ あぶら | | | |
| | ゆかりあえ | | | キャベツ きゅうり | | ゆかりこ 塩 | | |
| | とんじる | 豚 大豆 さば | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | だいこん ごぼう にんじん こんにやく はねぎ | | 煮干し さばうすけずり | 22.6 | |
| 4 (月) | ことうパン | 小麦 乳 大豆 | | | ことうパン | | 685 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | チーズいりメンチカツ | 豚 乳 卵 小麦 大豆 | ぶたにく チーズ たまご | たまねぎ | パンこ こむぎこ でんぶん さとう あぶら | 塩 ナツメグ こしょう | | |
| | やきそば | 小麦 豚 いか りんご 大豆 | ぶたにく いか | キャベツ もやし たまねぎ にんじん | ちゅうかめん あぶら | やきそばソース こしょう | | |
| | わかめスープ | 卵 大豆 小麦 鶏 豚 ごま | とうふ うずらたまご わかめ | たけのこ しめじ | でんぶん | チキンフイヨン 中華スープの素 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう | 30.5 | |
| 5 (火) | ごはん | | | | こめ | | 601 | ★★★★★ 七夕献立 です ★★★★★ |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | あじのなんばんづけ | 大豆 小麦 | あじ | しろねぎ | でんぶん さとう あぶら | しょうゆ 酢 一味唐辛子 | | |
| | こまつなのアーモンドあえ | 大豆 小麦 | | こまつな キャベツ | アーモンド さとう | しょうゆ みりん | | |
| | たなばたじる | さば 大豆 小麦 | たら わかめ | にんじん たまねぎ おくら ほししいたけ | でんぶん さとう | 昆布エキス かつおぶしエキス 酒 みりん 塩 かつおの素 しょうゆ | | |
| | たなばたゼリー | | パイナップル マンゴー さくらんぼ果汁 | みずあめ さとう | | 25.0 | | |
| 6 (水) | ごはん | | | | こめ | | 619 | 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 | | こうじ さとう | 塩 みりん | | |
| | おひたし (かつおぶし) | 大豆 小麦 | かつおぶし | ほうれんそう もやし | | しょうゆ みりん | | |
| | けんちんじる | 小麦 大豆 さば ごま | とうふ ちくわ | だいこん ごぼう にんじん はねぎ ほししいたけ | でんぶん ごまあぶら | かつおの素 しょうゆ 塩 | 26.4 | |
| 7 (木) | ごはん (うめふりかけ) | (小麦 大豆 ごま) | | | こめ | うめふりかけ | 643 | きゅうりのひ たひたは、初 めて給食に 登場します。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ひりゅうずの おろしだれかけ | 大豆 小麦 乳 豚 | すけそうだら ひじき とう乳 | たまねぎ だいこん えだまめ にんじん しろねぎ しょうが | さとう パンこ でんぶん あぶら | しょうゆ みりん 塩 香辛料 | | |
| | きゅうりのひたひた | 小麦 大豆 ごま | かつおぶし | きゅうり | さとう ごまあぶら | しょうゆ 酢 一味唐辛子 | | |
| | とりだんごじる | 鶏 大豆 小麦 さば ごま | とうふ とりにく | もやし ごぼう にんじん はねぎ たまねぎ | パンこ でんぶん さとう ごまあぶら | 和風だし 酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう さばうすけずり かつおの素 | 24.4 | |
| 8 (金) | せわりロールパン ブルーベリージャム | 小麦 乳 大豆 | | | パン ブルーベリージャム | | 654 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ベーコンエッグ | 卵 豚 乳 大豆 小麦 | たまご ベーコン | | さとう でんぶん あぶら | かつお昆布だし しょうゆ みりん 塩 | | |
| | やさしいソテー | 乳 鶏 豚 | | キャベツ もやし とうもろこし ピーマン | バター | コンソメスープ 塩 こしょう | | |
| | ポークビーンズ | 豚 乳 鶏 小麦 大豆 | ぶたにく だいた チーズ | たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ | じゃがいも さとう あぶら | トマトケチャップ スープストック 赤ワイン ちゅうのうソース 塩 | 27.5 | |
| 11 (月) | ごはん | | | | こめ | | 630 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりそばろ | 鶏 大豆 小麦 卵 | とりにく たまご | グリーンピース しょうが | さとう あぶら でんぶん | しょうゆ みりん | | |
| | はりはりづけ | 大豆 小麦 ごま | | きりぼしだいこん きゅうり にんじん | さとう ごま ごまあぶら | 酢 しょうゆ | | |
| | みそしる | 大豆 さば | とうふ あぶらあげ みそ | たまねぎ こまつな えのきだけ | | 煮干し さばうすけずり | | |
| | ミニトマト | | ミニトマト | | | 26.0 | | |
| 12 (火) | レーズンパン | 小麦 乳 大豆 | | | レーズンパン | | 594 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりにくのマーマレードやき | 鶏 小麦 大豆 | とりにく | | さとう マーマレード でんぶん | みりん レモン果汁 塩 しょうゆ 香辛料 | | |
| | くきわかめサラダ (たまねぎドレッシング) | (りんご 小麦 大豆 鶏) | くきわかめ | キャベツ きゅうり | たまねぎドレッシング | | | |
| | パンキンポタージュ | 乳 小麦 大豆 鶏 | 牛乳 | かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ | バター なまクリーム | パンチャメルソース スープストック 塩 こしょう | | |
| 13 (水) | ごはん | | | | こめ | | 599 | ごはんに、ピ ビンパと野菜 のナムルを 混ぜて食べ ましょう。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ピビンパ | 豚 大豆 小麦 ごま | ぶたにく | ぜんまい ほししいたけ にんにく | さとう ごまあぶら でんぶん | 酒 みりん しょうゆ トウバンジャン | | |
| | やさしいナムル | 大豆 小麦 ごま | | ほうれんそう もやし | ごま ごまあぶら | しょうゆ | | |
| | とうがんスープ | 豚 大豆 小麦 鶏 ごま | ベーコン なた | とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ とうもろこし | | チキンフイヨン 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう | 600 | |
| 14 (木) | ソフトめん | 小麦 | | | ソフトめん | | 646 | 県内産の枝 豆を使ったコ ロッケです。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ツナいりミートソース | 豚 小麦 大豆 鶏 乳 | ぶたにく まぐろ みそ | たまねぎ にんじん トマト にんにく | あぶら | トマトケチャップ トマトピューレ ちゅうのうソース スープストック ハヤシルウ 赤ワイン こしょう | | |
| | えだまめコロッケ | 大豆 小麦 | | えだまめ | じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぶん あぶら | 野菜エキス 塩 こしょう | | |
| | ゆでやさい (あおじそドレッシング) | (小麦 大豆 りんご 豚) | | キャベツ きゅうり にんじん | | あおじそドレッシング | 28.1 | |

○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 | | |
| 15 (金) | ごはん | | | | こめ | | 615 | 冷たい冷凍 みかんがデ ザートです。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | いわしのしょうがに | 小麦 大豆 | いわし | しょうが | さとう でんぷん | しょうゆ 塩 | | |
| | にらともやしののりあえ | 大豆 小麦 ごま | のり | もやし にら | さとう ごま | しょうゆ 酢 | | |
| | みだくさんじる | 鶏 大豆 さば | とりにく みそ | だいこん にんじん ごぼう こんにやく はねぎ | じゃがいも | さばうすけずり みりん 和風だし | | |
| れいとうみかん | | | みかん | | | 25.2 | | |
| 19 (火) | はんかんごはん | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 666 | 大井川東小 学校のリクエ スト献立で す。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | なつやさいカレー | 豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏 | ぶたにく | たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト さやいんげん しょうが にんにく | あぶら | カレーフレーク トマトピューレ 赤ワイン カレーこ こしょう ちゅうのうソース スープストック | | |
| | いかなゲット | いか 豚 小麦 大豆 | いか すけそうだら だいたずこ | | こむぎこ でんぷん さとう あぶら | 塩 香辛料 | | |
| カラフルサラダ (ナムルドレッシング) | (ごま 大豆 鶏 豚 小麦) | | きゅうり キャベツ パプリカ | ナムルドレッシング | | 22.3 | | |
| 20 (水) | キャロットパン | 小麦 乳 大豆 | | | キャロットパン | | 607 | トマトスープ には焼津市 産のトマトを 使っています。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | てりやきハンバーグ | 鶏 大豆 豚 小麦 | とりにく ぶたにく | たまねぎ | パンこ でんぷん さとう | しょうゆ みりん トマトケチャップ 塩 | | |
| | キャベツサラダ | 大豆 小麦 ごま | | キャベツ こまつな とうもろし | さとう ごま あぶら | しょうゆ 酢 | | |
| トマトとたまごのスープ | 豚 卵 鶏 | ベーコン たまご | たまねぎ にんじん トマト パセリ | でんぷん | コンソメスープ 塩 こしょう | 25.0 | | |
| 21 (木) | ごはん | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 607 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | とりとレバーのみそがらめ | 鶏 大豆 ごま 小麦 | とりにく とりレバー みそ | しょうが | さとう でんぷん あぶら ごま | みりん しょうゆ こしょう | | |
| | あさづけ | 小麦 大豆 | こんぶ | キャベツ きゅうり | | 塩 | | |
| はるさめスープ | 豚 大豆 小麦 鶏 ごま | ベーコン なた | チンゲンサイ たまねぎ にんじん しょうが | はるさめ でんぷん | チキンブイヨン しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう | 21.6 | | |
| 22 (金) | ごはん | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 640 | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | マーボーなす | 豚 大豆 小麦 鶏 ごま | とうふ ぶたにく みそ | なす たまねぎ たけのこ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく | さとう でんぷん ごまあぶら | しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープの素 トウバンジャン | | |
| | かにしゅうまい | 小麦 かに 豚 | すけそうだら かに | たまねぎ しょうが | こむぎこ でんぷん さとう | 塩 こしょう | | |
| コーンサラダ (ごまドレッシング) | (小麦 大豆 鶏 ごま 豚 ゼラチン) | | キャベツ きゅうり とうもろこし | ごまドレッシング | | 23.7 | | |

焼津市学校給食センター
見学会のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施してない夏季休業中
に調理場内の一般公開をします。

今年度も、給食に関して広く知り理解を深めてもらうために、小中
学校の児童生徒や保護者の方などを対象に施設見学を下記の通り実施
いたします。お気軽にお越しください。

1. 日時 7月29日(金) 1回目: 9時00分~10時00分
2回目: 10時30分~11時30分

2. 内容 ①施設概要説明
DVDにて、普段の調理作業の様子を見ていた
できます。

- ②調理場内見学
約12,000食分を作る給食センターならではの
さまざまな調理器具や機械を間近に見たり撮影し
たりすることができます。

3. 申し込み等
- 申し込み手続きは必要ありません。
 - 直接、給食センターにお越しください。
 - 小学生は保護者同伴でご参加ください。
 - 駐車場は、駐車台数に限りがあるため、車で
来場の際は、極力乗り合いにてお越しください。
 - 参加費は無料です。

【焼津市学校給食センター】 《担当 太向(たいこう)》
焼津市大島1746 TEL054(624)6660



《夏の食生活について》

★栄養バランスのよい食事をしよう!



暑いからと、そうめんだけしか食べなかったり、手
軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バ
ランスがくずれてしまいます。夏バテにならないよ
うに、いろいろな食べ物をとりましょう。

★水分補給をしよう!



人の体の水分量は、乳児で70~80%、成人で
約60%といわれています。1日の中で体内の水
分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗
をかくなどでバランスが保たれています。
しかし夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎ
ると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状
を起こすこともあります。そうならないためには、
こまめな水分補給が必要です。

