

平成28年7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				エネルギー (Kcal) <small>たん白質(g)</small>	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)	ご飯				こめ		787 ★★★☆☆ 七タ献立 です ★★★☆☆	
	牛乳	乳	牛乳					
	鰯の南蛮漬け 	大豆 小麦	あじ	しろねぎ	でんぷん さとう あぶら	しょうゆ 酢 一味唐辛子		
	小松菜のアーモンド和え	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 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		
七タ汁 	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	でんぷん さとう		30.7		
七タゼリー			パイナップル マンゴー さくらんぼ果汁	みずあめ さとう				
4 (月)	背割りロールパン 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		842  34.9	
	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 でんぷん あぶら	かつお昆布だし しょうゆ みりん 塩		
	野菜ソテー	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 だいず 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			
5 (火)	飯缶わかめご飯		わかめ		こめ さとう	塩	839 焼津中学校 のリクエスト 献立です。 	
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ 	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ でんぷん パンこ あぶら			
	ゆかり和え 			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
豚汁	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 こんにゃく はねぎ		煮干し さばうすけずり			
6 (水)	レーズンパン	小麦 乳 大豆			レーズンパン		793 32.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏 小麦 大豆	とりにく		さとう マーマレード でんぷん	みりん レモン果汁 塩 しょうゆ 香辛料		
	茎わかめサラダ (玉ねぎドレッシング)	(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			
パンプキンポタージュ	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	ベシャメルソース スープストック 塩 こしょう			
7 (木)	ご飯				こめ		798 28.3	
	牛乳	乳	牛乳					
	ピビンバ	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 でんぷん	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン		
	野菜のナムル	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		
冬瓜スープ 	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン なんと	とうがん たまねぎ にんじん えのきだけ とうもろこし		チキンブイオン 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう			
8 (金)	ご飯				こめ		815 32.3	
	牛乳	乳	牛乳					
	鯖のこうじ漬け 	さば	さば		こうじ さとう	塩 みりん		
	お浸し (かつお節) 	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		
けんちん汁 	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	でんぷん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ 塩			
11 (月)	キャロットパン	小麦 乳 大豆			キャロットパン		816 32.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	照り焼きハンバーグ	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 とうもろこし	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢		
トマトと卵のスープ	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			
12 (火)	ご飯				こめ		811 27.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏とレバーの味噌がらめ	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		
	浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり		塩		
春雨スープ 	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ベーコン なんと	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	チキンブイオン しょうゆ 中華スープの素 塩 こしょう			
13 (水)	ご飯 (梅ふりかけ)	(小麦 大豆 ごま)			こめ	うめふりかけ	813 29.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	飛竜頭のおろしだれかけ 	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 でんぷん 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		
とり団子汁	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 でんぷん さとう ごまあぶら	和風だしの素 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			
14 (木)	ご飯				こめ		832 32.1	
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏そぼろ	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 でんぷん	しょうゆ みりん		
	はりはり漬け	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		
味噌汁	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					

○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) <small>たん白質(g)</small>	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)	ソフトめん	小麦			ソフトめん		823	県内産の枝豆を使ったコロッケです。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナ入りミートソース	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 ハマシールウ 赤ワイン こしょう		
	枝豆コロッケ	大豆 小麦		えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう でんぷん あぶら	野菜エキス 塩 こしょう		
19 (火)	飯缶ご飯				こめ		907	大井川東小 学校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	夏野菜カレー	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 だいずこ		こむぎこ でんぷん さとう あぶら	塩 香辛料		
20 (水)	カラフルサラダ (ナムルドレッシング)	(小麦 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		28.8	
	ご飯				こめ		867	冷たい冷凍 みかんがデ ザートです。
	牛乳	乳	牛乳					
	麻婆なす	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			
21 (木)	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		30.3	
	ご飯				こめ		800	冷たい冷凍 みかんがデ ザートです。
	牛乳	乳	牛乳					
	鰯の生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
にらともやしの海苔和え	大豆 小麦 ごま	のり	もやし にら	さとう ごま	しょうゆ 酢			
22 (金)	実だくさん汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	じゃがいも	さばうすけずり みりん 和風だし	30.7	
	冷凍みかん			みかん			892	冷たい冷凍 みかんがデ ザートです。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒糖パン	小麦 乳 大豆			こくとうパン			
チーズ入りメンチカツ	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 でんぷん さとう あぶら	塩 ナツメグ こしょう			
22 (金)	焼きそば	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	37.9	
	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	でんぷん	チキンブイヨン 中華スープの素 塩 しょうゆ オイスターソース こしょう		

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だけます。
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。

