

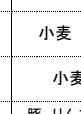










平成29年12月 学校給食献立表 北棟3


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	はんかんすめし				こめ さとう	酢 塩	664 	「やいちゃんランチ」です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さくらえびいり こもくずしのぐ	えび 大豆 小麦	さくらえび あぶらあげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	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 油			
	ふわふわたまごじる	鶏 卵 さば 小麦 大豆	とりにく たまご なた	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	26.3	
4 月	ごはん				こめ		636 	
	牛乳	乳	牛乳					
	はるまき	小麦 大豆 豚	ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しょうが	こめこ さとう でんぶん ショートニング 油	しょうゆ ポークブイオン 塩 香辛料		
	だいこんのあさづけ	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		塩		
	キムチなべ	豚 りんご 大豆 鶏 えび さば 小麦 ごま	ぶたにく とうふ	はくさい はくさいキムチ にんじん いら しめじ しろねぎ にんにく しょうが	ごま油	チキンブイオン キムチのもと わふうだしのもと しょうゆ 塩	20.1	
5 火	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン くるざとう		667 	
	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 油	かつおこんぶだし 酢 しょうゆ みりん		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	トレ(ごま 小麦 大豆 鶏 豚)	くきわかめ	キャベツ とうもろこし	ナムルドレッシング			
	はくさいとニョッキの クリームに	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	はくさい にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも こむぎこ なまクリーム 油	ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう	26.8	
6 水	ごはん				こめ		639 	あげおでん は、じゃがいもを一度ゆでてから油で揚げています。
	牛乳	乳	牛乳					
	あげおでん	豚 さば 大豆 小麦	ぶたにく くらはんぺん ちくわ こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でんぶん さとう 油	しょうゆ わふうだしのもと みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
	みかん			みかん			20.3	
7 木	ごはん				こめ		642 	鯖は、焼津の自慢の食べ物の1つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこじりやき	さば	さば		こめこじり	塩		
	れんこんのきんぴら	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま ごま油 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおのもと みりん 塩	25.9	
8 金	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		592 	豚骨ラーメンは福岡県が発祥です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とんこつラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく なた	にんじん しろねぎ とうもろこし しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ 塩 チキンブイオン スープストック		
	にらまんじゅう	小麦 大豆 豚	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう 油	しょうゆ こしょう 塩		
	やさしいアーモンドあえ	小麦 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ	27.7	
11 月	ごはん				こめ		594 	豚丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ぶたにくどんのぐ	豚 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ しろねぎ こんにゃく	さとう 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
	そくせきづけ	小麦 ごま		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま			
	おさかなだんごじる	さば 小麦 大豆	とうふ たら とうにゅう	こまつな ごぼう にんじん しめじ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ さけ みりん さぼうすけずり 塩	22.3	
	アーモンドごさかな	ごま	カタクチイワシ		アーモンド さとう ごま	塩		
12 火	はんかんごはん				こめ		674 	香辛料をたくさん使ったカレーは体をあたためてくれます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	小麦 大豆 乳 豚 鶏 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも 油	カレーフレーク ちゅうのうソース チャツネ スープストック こしょう		
	ツナオムレツ	卵 りんご	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぶん 油	りんご酢 塩 こしょう		
	はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さとう ごま油	しょうゆ 酢	22.0	
13 水	ごはん				こめ		582 	さんまのオレンジ煮は骨まで食べられます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのオレンジに	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	さとう でんぶん みずあめ	しょうゆ みりん		
	こまつなともやしの のりあえ	小麦 大豆 ごま	のり	こまつな もやし にんじん	さとう ごま	しょうゆ 酢	23.5	
	けんちんじる	鶏 さば 小麦 大豆 ごま	とりにく とうふ	だいこん ごぼう しろねぎ にんじん ほししいたけ	でんぶん ごま油	しょうゆ かつおのもと みりん 塩		
14 木	スタミナパン	小麦 乳 大豆			パン		684 	豊田小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりとレバーの りんごソース	鶏 大豆 小麦 りんご	とりにく とりレバー	りんご しょうが	でんぶん 油 さとう	しょうゆ 酢		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネスープ	小麦 大豆 豚 鶏	だいたい ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう	27.8	

○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 っ 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		639	豊田中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		パンこ こむぎこ でんぷん 油	塩		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 大豆 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
18 月	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく みそ	だいこん にんじん こんにゃく ごぼう しろねぎ	さといも	にぼし さばうすけずり	23.6	
	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン			
	牛乳 (コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	ハンバーグ デミグラスソース	小麦 大豆 鶏 豚 牛	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう でんぷん	しょうゆ チキンブイオン 塩 トマトケチャップ デミグラスソース		
19 火	ごはん				こめ		593	冬至の献立 です。冬至の 日にかぼちゃ を食べると風 邪をひかない とされます。
	牛乳	乳	牛乳					
	ますの みりんしょうゆやき	さけ 小麦 大豆	ます			しょうゆ みりん		
	かぼちゃのそぼろあんじ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと		
20 水	とうふのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん えのきたけ はねぎ		にぼし さばうすけずり	28.3	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	えびしゅうまい	えび 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう みずあめ	塩 ほたてエキス 香辛料		
21 木	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	673	白菜は冬が 旬の野菜で す。冷たい風 にあたるほど 甘みが増して おいしくなり ます。
	はくさいのうまに	豚 卵 小麦 鶏 ごま 大豆	ぶたにく とうふ たまご なまあげ	はくさい にんじん たけのこ しろねぎ	はるさめ さとう ごま油 さとう 油	オイスターソース しょうゆ さけ ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
	ロールパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
21 木	フライドチキン	鶏 大豆 小麦	とりにく		こむぎこ とうもろこしこ こめこ さとう 油	塩 しょうゆ 香辛料	633	クリスマス献 立です。
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	トレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	かぶのポトフ	豚 鶏	ベーコン ウインナー	かぶ たまねぎ だいこん にんじん		チキンブイオン コンソメスープ ワイン 塩 こしょう		
	クリスマスケーキ	乳 卵 小麦 大豆	たまご	ラズベリー	さとう こむぎこ クリーム 油			

ふゆ やす **冬休みを元気に過ごそう!** げん き

★★★★★★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
 風邪やインフルエンザがはやる季節です。冬休みを楽しく過ごす
 すためには何よりも健康第一! 風邪で寝込んでお休みが終わっ
 てしまった…などとならないよう、体調管理に
 気をつけましょう。



こまめな手洗い・うがい

はやね はやお 早寝・早起き

あさ ひる ゆう しょうく 朝・昼・夕の3食を バランスよく食べる

てき どころ からだ 適度に体を動かす

しつ ない かん き 室内の換気をする

がいしゅつ さい 外出の際は マスクをする