

# 平成29年2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) 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 水	ご飯				こめ		822	麻婆豆腐は市販の素を ではなくセンター特製の 味付けです。
	牛乳	乳	牛乳					
	麻婆豆腐	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	とうふ ぶたにく みそ	たけのこ しろねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうかスープの素 トウバンジャン		
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	スケソウダラ 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		
	ゆかり和え			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	28.6	
2 木	キャロットパン	小麦 大豆 乳		にんじん	パン マーガリン		857	やいちゃんラ ンチの日です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		あぶら でんぷん パンこ こむぎこ	塩 トマトケチャップ 中のうソース しろワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
	ペスカトーレ	小麦 豚 えび いか 鶏	えび いか たこ ベーコン	たまねぎ トマト にんにく	スパゲティー あぶら			
	卵スープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご なると	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	39.6	
3 金	ご飯				こめ		797	節分の献立 です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	鰯の梅煮	小麦 大豆	いわし	うめぼし	さとう でんぷん	しょうゆ 発酵調味料 塩		
	ブロッコリーのサラダ	小麦 大豆		ブロッコリー にんじん	さとう あぶら	しょうゆ 酢 さばうすけずり にぼし しょうゆ 発酵調味料 香辛料		
	小松菜の味噌汁	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん こまつな	もちごめ さとう でんぷん みずあめ		30.9	
	節分豆	大豆 小麦	だいず あおさ					
6 月	ご飯				こめ		843	
	牛乳	乳	牛乳					
	豚キムチ	豚 りんご 小麦 大豆 さば ごま	ぶたにく	はくさいキムチ はくさい いら	でんぷん ごまあぶら	しょうゆ トウバンジャン こしょう		
	きゅうりのごま醤油	ごま 小麦 大豆		きゅうり	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩		
	春雨スープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン	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 ちゅうかスープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	ヨーグルト	乳 もも りんご	だっしふんにゅう	りんご おうとう パイナップル	さとう れんにゅう	オリゴ糖	26.8	
7 火	バーガーパン	小麦 大豆 乳			パン		814	パンにハン バーグをは さんで食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ デミグラスソース	牛 豚 乳 小麦 大豆 鶏	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう	デミグラスソース トマトケチャップ ワイン 中のうソース 塩 香辛料		
	海藻サラダ (玉ねぎドレッシング)	ドレ( りんご 小麦 大豆 鶏)	かいそう	キャベツ きゅうり	わふうたまねぎドレッシング			
	チンゲンサイのクリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	牛乳 ベーコン	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	あぶら	ベシャメルソース チキンブイ ヨン スープストック 塩 こしょう	32.6	
8 水	ご飯				こめ		777	
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナそぼろ丼の具	小麦 卵 大豆	まぐろ たまご	しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 塩 やさしいエキス 発酵調味料		
	野菜のごま和え	ごま 小麦 大豆		こまつな キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん しろねぎ	さつまいも	さばうすけずり にぼし	31.2	
9 木	飯缶菜飯	大豆		ひろしまな きょうな だいこんな	こめ さとう	塩	782	いかの甘辛 煮は初めて 登場する料 理です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	いかの甘辛煮	いか 小麦 大豆	いか ひじき		でんぷん コーンスターチ あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ		
	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	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	けんちん汁	さば 小麦 大豆 ごま	とうふ	ごぼう にんじん ほししいたけ しろねぎ	さといも でんぷん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	29.6	
10 金	レーズンパン	小麦 大豆 乳		ほしぶどう	パン		860	カレー風味の ポテトサラ ダです。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏肉のチーズ焼き	鶏 小麦 乳 大豆	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	パンこ さとう あぶら	しょうゆ 塩 酵母エキス 香辛料		
	カレーポテトサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 カレーこ		
	野菜のスープ煮	豚 小麦 大豆 鶏	ウインナー	だいこん キャベツ たまねぎ にんじん パセリ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう	33.4	
13 月	ご飯				こめ		746	焼津おでん には、色々 な種類の魚 の練り製品 が入ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	焼津おでん	小麦 大豆 さば	ちくわ なると ころはんべん さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 かつおの素 みりん 塩		
	煮卵	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 かつおエキス 酢 こんぶエキス		
	磯香和え	小麦 大豆	のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	しょうゆ	30.0	
14 火	ご飯				こめ		853	季節の野菜 を使います。
	牛乳	乳	牛乳					
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら			
	大根の浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		しょうゆ さとう 酢 塩		
	生揚げの中華煮	大豆 豚 えび 小麦 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく えび	はくさい たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく	さとう でんぷん	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープの素 こしょう	34.6	

○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 水	中華めん	小麦			ちゅうかめん		807	ひじき、たけのこ、人参を甘辛く煮たものをサラダにします。
	牛乳	乳	牛乳					
	豚骨ラーメンスープ	豚 小麦 大豆 鶏 ごま	ぶたにく なた	もやし チンゲンサイ にんじん とうもろこし メンマ しろねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ チキンブイヨン スープストック		
	ぎょうざ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ぶたにく とり	キャベツ しょうが	こむぎこ あぶら みずあめ こめ でんぶん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料 発酵調味料	32.6	
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 トレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
16 木	ご飯				こめ		820	豚キムチには旬の白菜をたくさん使います。
	牛乳	乳	牛乳					
	鯿のこうじ漬け		あじ		さとう こうじ	塩 みりん		
	即席漬け	小麦 ごま		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま		33.3	
	肉じゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素		
17 金	背割りパン (メイプル&マーガリン)	小麦 大豆 乳 (乳 大豆)			パン (メイプルシロップ マーガリン)		854	鯿を使ったナゲットです。
	牛乳	乳	牛乳					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚	あじ イトヨイダイ キントキダイ グチ コチ	たまねぎ	あぶら でんぶん さとう こむぎこ	塩 発酵調味料 しょうゆ 香辛料 酵母エキス		
	エリンギと野菜のソテー	鶏 豚		キャベツ もやし にんじん エリンギ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	あぶら	塩 コンソメスープ こしょう ベシヤメルソース スープストック バター なまクリーム あぶら	27.1	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳					
20 月	ご飯				こめ		840	焼津東小の リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ステーキ そぼろあんかけ	大豆 鶏 豚 小麦	とうふ ぶたにく とり ちりめんじゃこ こんぶ	しろねぎ たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	さとう パンこ でんぶん あぶら	しょうゆ 塩 魚介エキス 香辛料		
	ほうれん草のおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん		しょうゆ みりん	31.4	
	味噌汁	大豆 さば	みそ あぶらあげ わかめ	だいこん たまねぎ しめじ		にぼし さばうすけずり		
	ぼんかん			ぼんかん				
21 火	ご飯				こめ		902	カレーはじつくりと煮込むとおいしくなります。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	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 あぶら	カレーフレーク 中のうソース スープストック チャツネ こしょう		
	ロールエッグ	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん あぶら	かつおだし しょうゆ 酢 塩	27.0	
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)	トレ(小麦 大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング		
22 水	ツイストパン	小麦 大豆 乳			パン		851	今月は焼津市でとれたキャベツを使っています。
	牛乳 (コーヒーの素)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	ハートのコロケ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう みずあめ コーンフラワー でんぶん	塩 香辛料		
	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	さとう ごま あぶら	しょうゆ 酢	32.3	
	ポークビーンズ	豚 大豆 小麦 鶏	だいたい ぶたにく	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	トマトケチャップ 中のうソース あかワイン スープストック		
23 木	ご飯				こめ		813	野菜のレモン 醤油和えは、初めて登場する料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鯿の味噌煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう でんぶん	酒		
	野菜のレモン醤油和え	小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう レモン		しょうゆ みりん わふうだしの素 酒	28.8	
	のっぺい汁	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおの素 さばうすけずり しょうゆ 酒 塩		
24 金	うどん	小麦			うどん		740	わかさぎは丸ごと食べるのでカルシウムが豊富です。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ	豚 大豆 さば 小麦	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ		しょうゆ みりん かつおの素 塩		
	わかさぎの天ぷら	小麦 大豆	わかさぎ おきあみ あおさ		あぶら こむぎこ でんぶん さとう こめこ	しょうゆ 塩	32.4	
	野菜のアーモンド和え	小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ		
27 月	ご飯				こめ		750	切り干し大根は細く切った大根を干したものです。
	牛乳	乳	牛乳					
	鯿の塩焼き	さけ	さけ			塩		
	切り干し大根の炒め煮	大豆 小麦	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ	さとう あぶら	しょうゆ みりん わふうだしの素	34.4	
	鶏団子汁	鶏 大豆 さば 小麦	とうふ とりにく	はくさい ごぼう にんじん しめじ はねぎ たまねぎ しょうが	でんぶん	しょうゆ かつおの素 さばうすけずり 酒 みりん 塩 こしょう		
28 火	スタミナパン	小麦 大豆 乳 卵			スタミナパン		881	大井川中の リクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	白身魚の バーベキューソース	小麦 大豆 りんご	ホキ	りんご はねぎ レモン にんにく	あぶら さとう でんぶん	しょうゆ		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	トレ(大豆 りんご 小麦 豚 鶏 乳)		キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			34.7
	わかめスープ	豚 鶏	ぶたにく わかめ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん えのきたけ		チキンブイヨン コンソメスープ 塩		



「節分」は、立春の前日で季節の変わり目の日をいいます。本当は春夏秋冬の4回あるのですが、行事として良く知られているのは春の節分です。  
炒った大豆を、「鬼は～外！ 福は～内！」とかけ声をかけながら、家の中や外にまきます。豆まきの後は、自分の年と同じ数の豆を食べながら、これからの一年間の安全や健康を祈ります。

