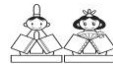


平成28年度3月 学校給食献立表 北棟3



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 水	せわりパン (いちごジャム)	小麦 大豆 乳		いちご	パン 水あめ さとう		641	えびがたっぷり入ったカツです。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびカツ	えび 小麦 大豆	えび		パンこ こむぎこ でんぶん さとう	塩 香辛料		
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆)	かいそう	キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
2 木	ハヤシチュー	牛 小麦 豚 乳 大豆 鶏 りんご	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも あぶら	じゃがいも あぶら	24.1	
	ごはん				こめ		616	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	みそおでん	さば 大豆 小麦 豚	なると ぶたにく くらはんぺん みそ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
あつやきたまご	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 塩 酢 発酵調味料			
3 金	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ	23.3	
	はんかんすめし				こめ さとう	酢 塩	629	ひな祭りにちなんだ献立です。酢めしに五目ずしの具を混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ごもくずしのぐ	大豆 えび 小麦	あぶらあげ さくらえび	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		
さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	塩			
6 月	すましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	ほうれんそう えのきたけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	27.5	
	ひなあられ		昆布 あおりのり		こめ さとう でんぶん	発酵調味液	647	パーガーパンにてりやきハンバーグとスライスチーズをはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	バーガーパン(スライスチーズ)	小麦 大豆 乳(乳)	チーズ		パン			
牛乳	乳	牛乳						
7 火	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	マッシュポテト あぶら さとう でんぶん	しょうゆ みりん ワイン トマトケチャップ 塩 香辛料	27.8	パーガーパンにてりやきハンバーグとスライスチーズをはさんで食べましょう。
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	マカロニサラダ (コールドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり	マカロニ コールドレッシング	塩 こしょう		
8 水	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	コンソメスープ 塩 こしょう	625	小川港で水揚げされたさばを使った竜田揚げです。
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん あぶら	しょうゆ みりん風調味料		
	きんぴらごぼう	鶏 大豆 小麦 ごま	とりにく さつまあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	ちゃんこじる	豚 大豆 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	はくさい もやし しろねぎ しめじ		しょうゆ かつおのもと 酒 みりん 塩		
9 木	ごはん				こめ		593	小川中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう でんぶん	しょうゆ 酢 みりん 塩 こしょう		
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	ドレ(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			
10 金	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん はねぎ	じゃがいも	さばうすけずり にぼし	594	東益津小学校のリクエスト献立です。
	さくらもち			さくらば	もちこめ 水あめ 小豆 さとう	塩		
	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳					
13 月	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏	ぶたにく なると わかめ	はくさい もやし にんじん メンマ しろねぎ		塩ラーメンのもと チキンブイオン 酒	28.2	
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆 ごま	ぶたにく	キャベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ ごまあぶら さとう	しょうゆ 塩 発酵調味液 こしょう		
	なのはなのアーモンドあえ	大豆 小麦		なのはな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	ごはん (おかかふりかけ)		かつおぶし のり	まっचा	こめ さとう でんぶん	塩 貝カルシウム		
14 火	牛乳	乳	牛乳				653	さいともに入ったコロックです。
	すきやき	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきどうふ	はくさい こんにやく しろねぎ えのきたけ にんじん	さとう あぶら	しょうゆ みりん 酒		
	さいともコロック	豚 小麦	ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし しいたけ	さいとも パンこ でんぶん マッシュポテト さとう あぶら	塩 香辛料		
	そくせきづけ	小麦 ごま		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩		
13 月	ごはん				こめ		679	焼津特産の黒はんぺんにカレー粉の入った衣をつけて揚げました。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんぺんのカレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ あぶら でんぶん	カレーこ		
	キャベツサラダ	ごま 大豆 小麦		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 塩		
14 火	とりにくとやさいのスープ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく ベーコン	だいこん 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	24.6	
	ごはん				こめ			
	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 水あめ でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
14 火	だいこんサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)		だいこん きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		606	卒業と進級をお祝いするデザートがつけます。
	わかめスープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	わかめ	キャベツ にんじん こまつな		チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	おいわいデザート	卵 乳 小麦 大豆 ゼラチン	牛乳 たまご	いちご	さとう こむぎこ あぶら	ゼラチン		
	おひたし	大豆 小麦	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	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	ごはん				こめ		595	
	牛乳	乳	牛乳	たまねぎ はくさい にんじん チンゲンサイ たけのこ はねぎ		オイスターソース しょうゆ		
	マーボーはるさめ	豚 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく いか	ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ちゅうかスープのもと トウバンジャン 塩		
	しゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ でんぶん さとう	チキンブイヨン 発酵調味料 しょうゆ ホタテエキス 塩		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	22.1	
16 木	ごはん				こめ		602	いちごは、春が旬の果物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりんじょうゆやき	さけ 大豆 小麦	さけ			しょうゆ みりん風調味料		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだまめ	さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
	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		さばうすけずり にぼし		
	いちご		いちご			27.6		

1年間をふり返ってみましょう

※1年間をふり返って、よくできたものに○をつけてみましょう。

<input type="checkbox"/> 朝ごはんは毎日しっかり食べてきましたか。 	<input type="checkbox"/> 食事の前の手洗いはしっかりできましたか。 	<input type="checkbox"/> 給食当番の仕事をきちんとできましたか。
<input type="checkbox"/> 食器を正しく配膳して食べることができましたか。 	<input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつはきちんとできましたか。 	<input type="checkbox"/> はしを正しく持って使うことができましたか。
<input type="checkbox"/> よい姿勢で食事のマナーを守って食べられましたか。 	<input type="checkbox"/> よくかんで食べられましたか。 	<input type="checkbox"/> 季節の食べ物や行事食を楽しめましたか。
<input type="checkbox"/> 給食のきまりを守って協力し合い楽しい給食時間にできましたか。 	<input type="checkbox"/> 栄養バランスを考え、好き嫌いなく食べることができましたか。 	<input type="checkbox"/> おやつは食べる時間と量を決めて食べることができましたか。

いくつが付きましたか？

- が9個以上
- が6～8個
- が0～5個

すばらしい。新しい学年もこの調子で！

あともう1歩。できなかったことは次の学年でがんばってみよう！

できそうなことからチャレンジして、できることをどんどん増やそう！

食べ物豆ちしき 『 ひな祭りの食べ物 』

3月3日は「ひな祭り」です。桃の節句ともいいます。女の子がいる家では、ひな人形や桃の花を飾り、ごちそうを食べて、子どもが健康に成長し幸せになりますようにとお願いします。ひな人形には、その家の女の子にふりかかる災いをかわりにうけてもらう役目があり、桃の花を飾るのも厄除けの意味があるといわれています。ひな祭りにちなんだ食べものを紹介します。



献立紹介 『 菜の花のアーモンドあえ 』



材料(4人分)

- ・菜の花 100g
- ・キャベツ 100g
- ・アーモンド(粉) 8g
- ・アーモンド(刻み) 小さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・しょうゆ

作り方

- ① 菜の花は2cmに切る。
- ② キャベツは細めの短冊に切る。
- ③ 野菜をゆでて水気を軽く絞る。
- ④ ボウルに調味料を溶かし野菜を加えて混ぜる。
- ⑤ アーモンドを入れてさつとあえる。

春の訪れを感じさせる菜の花。ほろ苦さをアーモンドのココがまろやかにしてくれ食べやすくなっています。