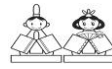


平成28年度3月 学校給食献立表 南棟2中



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		802	
	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 ほししいたけ しょうが	はるさめ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープのもと トウバンジャン 塩		
	麻婆春雨	豚 いか ごま 大豆 小麦 鶏	ぶたにく いか					
	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 でんぷん さとう	チキンフイヨン 発酵調味料 しょうゆ ホタテエキス 塩		
	ゆかり和え			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	28.4	
2 木	ご飯				こめ		816	やいちゃんラ ンチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	味噌おでん	さば 大豆 小麦 豚 小麦 鶏	なると ぶたにく くろはんぺん 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		
	厚焼き卵	卵 さけ 大豆 小麦 さば	たまご		さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 塩 酢 発酵調味料		
	お浸し	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	28.8	
3 金	そばろパン	小麦 大豆 乳 卵			そばろパン		810	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					
	黒はんぺんのカレー揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ あぶら でんぷん	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		
	鶏肉と野菜のスープ煮	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	28.9	
6 月	ご飯				こめ		831	小川港で水 揚げされたさ ばを使った竜 田揚げです。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの竜田揚げ	さば 大豆 小麦	さば		でんぷん あぶら	しょうゆ みりん風調味料		
	金平ごぼう	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		
	ちゃんこ汁	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	31.4	
7 火	飯缶酢飯				こめ さとう	酢 塩	792	ひな祭りにち なんだ献立で す。酢飯に五 目寿司の具 を混ぜて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	五目寿司の具	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		
	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう	塩		
	すまし汁	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		
	ひなあられ		昆布 あおのり		こめ さとう でんぷん	発酵調味液	33.3	
8 水	中華めん	小麦			ちゅうかめん		736	東益津小学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	塩ラーメンスープ	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 チキンフイヨン 酒		
	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		
	菜の花のアーモンド和え	大豆 小麦		なのはな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	34.4	
9 木	ご飯				こめ		762	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏の照り焼き	鶏 大豆	とりにく		さとう でんぷん	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			
	豚汁	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 さくらば	じゃがいも もちこめ 水あめ 小豆 さとう	さばうすけずり にぼし 塩	21.3	
	桜もち							
10 金	バーガーパン(スライスチーズ)	小麦 大豆 乳(乳)	チーズ		パン		853	バーガーパ ンに照り焼き 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					
	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	マッシュポテト あぶら さとう でんぷん	しょうゆ みりん ワイン トマケチャップ 塩 香辛料		
	マカロニサラダ (コーンドレッシング)	小麦		キャベツ きゅうり	マカロニ コーンドレッシング	塩 こしょう		
	トマトと卵のスープ	豚 卵 鶏	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぷん	コンソメスープ 塩 こしょう	35.2	
13 月	ご飯(おかかふりかけ)		かつおぶし のり	まつちや	こめ さとう でんぷん	塩 貝カルシウム	885	里芋の入っ たコロッケで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	すき焼き	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		
	里芋コロッケ	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	さといも パンこ でんぷん マッシュポテト さとう あぶら	塩 香辛料		
	即席漬け	小麦 ごま		だいこん きゅうり たくあん しょうが	ごま	塩	27.2	
14 火	ご飯				こめ		782	卒業と進級を お祝いするデ ザートがつけ ます。
	牛乳	乳	牛乳					
	秋刀魚のオレンジ煮	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	さとう 水あめ でんぷん	しょうゆ みりん 塩		
	大根サラダ (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			
	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		チキンフイヨン 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		
	お祝いデザート	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	22.8	


○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 バナナ 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。



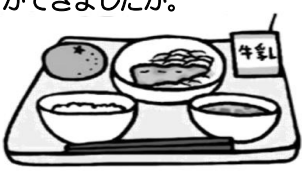








『』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『』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	使われていいる食品とおもな働				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	背割りパン (いちごジャム)	小麦 大豆 乳		いちご	パン 水あめ さとう		854	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 でんぷん さとう	塩 香辛料	31.6	
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	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		
	ハヤシシチュー	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	ハヤシソース ちゅうのうソース スープストック 赤ワイン		
16 木	ご飯				こめ		763	いちごは、春が旬の果物です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのみりん醤油焼き	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 小麦 大豆 小麦 小麦	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		
	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		さばうすけずり にぼし		
	いちご		いちご			33.4		

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) 4g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2

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 ポ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。