

平成29年 4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		
11 火	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン こくとう		583	
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのトマトソースに	大豆 鶏 りんご	とりにく		さとう	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		
	カラフルサラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ (りんご 小麦 大豆 鶏)		キャベツ きゅうり パプリカ	たまねぎドレッシング			
コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	バター なまクリーム	ベシメルソース スープストック 塩 こしょう	25.8		
12 水	せきはん		あずき		こめ		650	入学・進級を お祝いする 献立です。
	ごましお	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ	大豆 豚 鶏 小麦	とうふ とりにく ちりめんじゃこ こんぶ	たまねぎ えだまめ にんじん	パンこ さとう あぶら でんぷん	しょうゆ みりん 塩 魚介エキス 香辛料		
	そくせきづけ	大豆 ごま		キャベツ たくあんづけ しょうが	ごま			
すましじる	さば 大豆 小麦	わかめ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		かつおの素 しょうゆ みりん 塩	24.0		
おいわいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう あぶら みずあめ				
13 木	ごはん				こめ		669	カレーはじっ 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		
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	かつおだし しょうゆ 塩		
はるキャベツサラダ	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 塩	23.9		
14 金	ごはん				こめ		590	きんぴらごぼ うにはたくさ んの具材が入 っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	卵 乳 小麦 大豆 鶏 豚 ゼラチン	とりにく ぶたにく たまご だしふんにゅう	たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう あぶら	しょうゆ 塩 香辛料		
	きんぴらごぼう	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素		
はるさめスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ごま	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しょうが	はるさめ でんぷん	チキンブイオン しょうゆ 塩 こしょう ちゅうかスープの素	20.1		
17 月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		581	パンにハム チーズカツを はさんで食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズカツ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ あぶら	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 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			
まめいりミネストローネ	大豆 豚 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	マカロニ	コンソメスープ ワイン 塩 こしょう	23.0		
18 火	ごはん				こめ		641	ほうれんそう のおひたしに はかつお節 がたっぷり入 ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりやき	さば 小麦 大豆	さば			しょうゆ みりん		
	ほうれんそうのおひたし	大豆 小麦	かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん	さとう	しょうゆ		
じゃがいものみそしる	大豆 さば	みそ あぶらあげ	はねぎ たまねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり	24.8		
19 水	ごはん				こめ		583	焼津自慢の 「ちくわ」をカ レー味の天 ぷらにしま す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ちくわのカレーあげ	小麦	ちくわ		こむぎこ でんぷん あぶら	カレーこ		
	あおじそゆかりあえ	ごま		キャベツ こまつな きゅうり	ごま	ゆかりこ 塩		
けんちんじる	大豆 小麦 鶏 さば ごま	とりにく 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	しょうゆ かつおの素 みりん 塩	24.7		
20 木	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご	パン	603	肉団子をピリ 辛のソースで あえます。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの チリソースあえ	鶏 小麦 大豆 豚 ごま りんご	とりにく	たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら	トマトケチャップ チリソース 塩 みりん しょうゆ		
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう チキンブイオン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープの素 オイスターソース		
ちゅうかスープ	小麦 大豆 豚 鶏 ごま	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ もやし しろねぎ	でんぷん		23.8		
21 金	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ 酒 塩	635	やいちゃん ランチです。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんのいそべあげ	大豆 さば 小麦	くろばんべん あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら			
	やさいのソテー	豚 乳 鶏	ベーコン	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
ふわふわたまごじる	小麦 大豆 卵 さば	たまご なんと わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩	24.6		
24 月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		603	鉄分がたっ ぷりのレバ ーが入ったマ リネです。
	いちご&マーガリン			いちご	マーガリン さとう			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバのマリネ	鶏 大豆 小麦	とりにく とりレバ	たまねぎ レモン	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ 酢 カレーこ		
	やさいのナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
わかめスープ	大豆 小麦 ごま 鶏 豚	わかめ	キャベツ チンゲンサイ たまねぎ		ちゅうかスープの素 チキンブイオン しょうゆ オイスターソース 塩 こしょう	25.4		

○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 る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー (kcal) (たん白質)	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		
25 火	ごはん				こめ		622	
	牛乳	乳	牛乳					
	じゃがいもそぼろあん	大豆 小麦 豚	ぶたにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん あぶら	しょうゆ 酒 わふうだしの素		
	えびしゅうまい	えび 豚 大豆 鶏 小麦	たらすりみ えび	たまねぎ しょうが	あぶら こむぎこ でんぶん さとう	チキンブイヨン 塩 香辛料		
	アーモンドあえ	大豆 小麦		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	22.1	
26 水	さくらごはん				こめ		604	港小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじづけ		あじ		さとう こうじ	みりん 塩		
	たけのこサラダ (マヨネーズ)	大豆 小麦 ごま マヨ(大豆 りんご 卵)		こまつな たけのこ	さとう ごま マヨネーズ	しょうゆ わふうだしの素 こしょう		
	とんじる	豚 大豆 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	こんにゃく だいこん ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	27.8	
27 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		690	和田中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ミートソース	豚 大豆 小麦 乳 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく	あぶら	トマトピューレ トマトケチャップ ハヤシケルウ スープストック ワイン ベンヤメルソース ちゅうのうソース こしょう		
	ツナオムレツ	卵 大豆 乳 ゼラチン 小麦	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう あぶら でんぶん マヨネーズ ドレッシング			
	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	みりん しょうゆ		
28 金	ごはん				こめ		621	麻婆豆腐はセンター特製の味付けです。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボー豆腐	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	でんぶん さとう ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 ちゅうスープの素 トウバンジャン		
	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 にら	こむぎこ あぶら みずあめ こめこ でんぶん	しょうゆ 塩 みりん 香辛料		
	きゅりのひたひた	大豆 小麦、ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 いちみつがらし		



ご入学、ご進級おめでとうございます！

心を込めておいしい給食作りに
取り組んでいきます。
1年間よろしくお祈いします！



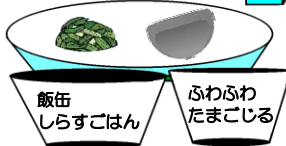
今年度も『やいちゃんランチ』を実施します♪



地元の食べ物をより深く知ってもらうために、焼津市でたくさんとれたり、昔から作られている食材を「焼津のじまんの食べ物」として積極的に使用しています。

「焼津のじまんの食べ物」11個のうち、3個以上を使った献立を「やいちゃんランチ」として提供します。

野菜のソテー 黒はんぺん磯辺揚げ



【 今月のやいちゃんランチ 】

焼津のじまんの食べ物



今月のやいちゃんランチには、下記の3つの食材を「焼津のじまんの食べ物」として使っています。

- ★ しらす (飯缶しらすごはん)
- ★ 黒はんぺん (黒はんぺん磯辺揚げ) ※飯缶ご飯とは、個別のパックご飯ではなく、クラス別で食器によそうご飯のことで。
- ★ かつお節 (お浸し)

給食のメニューを作ってみよう！～たけのこサラダの作り方～

＜ 材料 (4人分) ＞

- たけのこ水煮 …100g
- 下煮用調味料 しょうゆ …小さじ1 砂糖 …小さじ1と1/2 みりん …小さじ1
- ほうれん草 …80g
- にんじん …50g
- ごまドレッシング …適量



＜ 作り方 ＞

- ① たけのこは短冊切り、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋にたけのこを入れ、下煮用調味料を加えて煮る。
- ③ ほうれん草、にんじんをそれぞれゆでる。ゆでたほうれん草は、3cmくらいの長さ切る。
- ④ ②、③が冷めたら、ごまドレッシングであえる。