




平成30年1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		
10 水	はんかんわかめごはん	乳	わかめ		こめ さとう	塩	594	
	牛乳		牛乳					
	あじのこうじやき		あじ		さとう	塩こうじ みりん	26.1	
	きんぴらごぼう	豚 大豆 小麦 ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしの素		
たまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にほし さばうすけずり			
11 木	こくとうパン	小麦 乳 大豆			パン くらざとう		599	いちごミルクの素を入れて牛乳をしっかりと飲みましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	いちごミルクのもと				いちごミルクのもと		23.2	
	しろみぎかなのパーベキューソース	小麦 大豆 りんご	ほき	レモン にんにく りんご はねぎ	でんぶん あぶら さとう	しょうゆ		
やさいサラダ			キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら	塩 す			
コーンポタージュ	乳 大豆 小麦 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	こしょう スープストック			
12 金	ごはん				こめ		633	お正月料理にちなんだ献立です。
	のりつくだに	小麦 大豆	のりつくだに					
	牛乳	乳	牛乳				23.2	
	ごもくあつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご	にんじん ほうれんそう しいたけ	さとう あぶら でんぶん	す みりん しょうゆ かつおだし 塩		
はりはりづけ	ごま 小麦 大豆		きりぼしだいこん にんじん きゅうり	ごまあぶら さとう	しょうゆ す			
しらたまごうに	鶏 小麦 大豆 さば	とりにく かまぼこ	にんじん ほししいたけ はくさい こまつな	しらたまだんご さといも	しょうゆ かつおのもと さばうすけずり			
15 月	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン		622	
	牛乳	乳	牛乳					
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ あぶら	塩 こしょう ナツメグ	23.7	
	くきわかめサラダ (ハンパンジードレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏 ごま 豚 ゼラチン)	くきわかめ	キャベツ にんじん	パンパンジードレッシング			
やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		塩 コンソメスープ しょうゆ チキンブイヨン			
16 火	ごはん				こめ		620	ほうれん草は冬が旬の食べ物です。夏に収穫する物よりもピタミンCを多く含んでいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまあげのちゅうかに	大豆 豚 小麦 鶏 ごま	なまあげ ぶたにく	にんじん はくさい たけのこ にんにく さやいんげん とうもろこし ほししいたけ	さとう あぶら でんぶん	しょうゆ オイスターソース こしょう ちゅうかスープの素	23.9	
	えびしゅうまい	えび 鶏 豚 大豆 小麦	たら えび	たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ でんぶん	チキンブイヨン 塩		
やさいのナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ			
17 水	ごはん				こめ		659	東益津中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	くろはんべんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ パンこ あぶら		21.5	
	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		
にくじゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	じゃがいも さとう あぶら	しょうゆ さけ わふうだしの素			
18 木	はんかんごはん				こめ		655	なまり節を使ったカレーです。
	牛乳	乳	牛乳					
	なまりぶしカレー	豚 りんご 小麦 乳 大豆 鶏	ぶたにく なまりぶし チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	こしょう チャツネ スープストック 中濃ソース カレーフレーク	23.9	
	プレーンオムレツ	卵 りんご	たまご		さとう でんぶん	りんごす 塩		
キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら	しょうゆ す 塩			
19 金	うどん	小麦			うどん		590	うどんに甘辛く煮た油揚げをのせたものを「きつねうどん」と言います。
	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	さとう	かつおの素 しょうゆ みりん 塩	26.4	
	つくね	鶏 豚	とりにく かつおぶし	キャベツ しょうが	でんぶん さとう	塩		
やさいのアーモンドあえ	小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ			
22 月	ごはん				こめ		650	やいちゃんランチの日です。
	牛乳	乳	牛乳					
	タンドリ-ちくわ	小麦 乳	ちくわ ヨーグルト	にんにく しょうが		中濃ソース カレーこ	23.6	
	さくらえびいりやさいいため	えび 鶏 豚	さくらえび	キャベツ こまつな にんじん	あぶら	塩 こしょう コンソメスープ チキンブイヨン 塩 こしょう ちゅうかスープの素 しょうゆ オイスターソース		
わかめスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なると わかめ	たまねぎ にんじん		こむぎこ マーガリン さとう カスタードクリーム			
なしのタルト	小麦 卵 乳	たまご	なし		塩			
23 火	おちやいりパン	小麦 乳 大豆			パン	茶	672	やいちゃんコロッケには「なまり節」が入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークピーズ	豚 大豆 小麦 鶏	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん	さとう あぶら	トマトケチャップ ワイン スープストック 中濃ソース	26.6	
	やいちゃんコロッケ	小麦	かつお	たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶら	塩		
ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	ひじき	たけのこ にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん 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 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		
24 水	ごはん				こめ		587	いちごは先端の方が甘いので、へたの方から食べるとうまいと食べられます。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ 塩		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	ほうれんそう にんじん もやし	さとう	しょうゆ		
	いもにじる	豚 大豆 さば 小麦	ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ こんにゃく はねぎ	さとう さといも	しょうゆ わふうだしの素 さけ かつおの素		
	いちご		いちご				25.3	
25 木	ごはん				こめ		619	冬の大根は甘味が増して一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。
	牛乳	乳	牛乳					
	わふうしらすぎょうざ	鶏 豚 大豆 小麦	とりにく しらす ぶたにく	キャベツ しろねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ あぶら	塩 しょうゆ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	ぶたにくとだいこんの いために	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん にんにく しょうが	さとう あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ スープストック	20.8	
26 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		655	焼津産のトマトを使ったスープです。
	チョコクリーム	乳 大豆			チョコクリーム			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのオープンやき	鶏 小麦 大豆 乳	とりにく チーズ	あかピーマン パセリ	さとう あぶら パンこ	しょうゆ 塩		
	ちゅうかサラダ	ごま 小麦 大豆	わかめ	にんじん もやし きゅうり	はるさめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
	トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん トマト パセリ	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	26.5	
29 月	ごはん				こめ		647	かつおは焼津の自慢の食べ物の一つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおとだいのずの ケチャップあえ	大豆	かつお だいのず		でんぶん あぶら さとう	ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
	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			
	とんじる	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しろねぎ		にほし さばうすけずり	28.9	
30 火	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			パン		608	大井川西小 学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのマーメイドに	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーメイド でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	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			
	ポトフ	豚 鶏	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	コンソメスープ 塩 ワイン こしょう チキンブイヨン	27.1	
31 水	ごはん				こめ		648	のっぺい汁は、とろみがついているので冷めにくく、冬にはぴったりの汁物です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりに	さば 大豆 小麦	さば		さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
	のっぺいじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく あぶらあげ	だいこん にんじん しろねぎ こんにゃく 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 さけ 塩	26.1	



みなさんはどんなお正月をすごしましたか？
お正月は、おせち料理やお雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった人もいらっしゃるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早起きと早寝を心がけ、運動不足を解消して食生活を見直しましょう。

【生活リズムを整えるコツ】

起きたら日光を浴びる

朝ごはんを必ず食べる

決まった時間に食事をとる

寝る直前にデジタル機器を使わない

夜食は控える

※食事が遅くなる時は、夕方に軽く食べて2回に分けるなど工夫を

日中は適度に運動する



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べ、1年の健康を祈る風習です。
春の七草とは、せり(芹)、なすな(薺)、ごぎょう(御形)、はこべら(繁縷)、ほとけのざ(仏の座)、すずな(菘)、すずしろ(菊)で、すずなはカブ、すずしろは大根のことです。
これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたくときは「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。

