




# 平成30年1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		
10 水	ごはん				こめ		837	お正月料理 にちなんだ献 立です。
	のりつくだ煮	小麦 大豆	のりつくだに					
	牛乳	乳	牛乳					
	五日厚焼きたまご	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	す みりん しょうゆ かつおだし 塩		
11 木	はりはり漬け	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	28.5	
	白玉雑煮	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		
	黒糖パン	小麦 乳 大豆			パン くらざとう			
12 金	いちごミルクの素					いちごミルクのもと	782	いちごミルク の素を入れ て牛乳をしっ かり飲みま しょう。
	白身魚の バーベキューソース	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 あぶら さとう	しょうゆ		
	野菜サラダ			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	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
13 土	ごはん				こめ		863	かつおは焼 津の自慢の 食べ物の一 つです。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおと大豆の ケチャップあえ	大豆	かつお だいず		でんぶ あぶら さとう	ワイン 中濃ソース トマトケチャップ		
14 日	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		36.1	
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しろねぎ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
15 月	タンドリーちくわ	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	840	やいちゃん ランチの日で す。
	桜えび入り野菜炒め	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		
	わかめスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なたと わかめ	たまねぎ にんじん		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		
	なしのタルト	小麦 卵 乳	たまご	なし	こむぎこ マーガリン さとう カスタードクリーム	塩		
16 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン		838	
	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 あぶら	塩 こしょう ナツメグ		
	茎わかめサラダ (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			
17 水	野菜スープ	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	30.9	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうがが煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶ	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		
18 木	いも煮汁	豚 大豆 さば 小麦	ぶたにく とうふ みそ	にんじん しめじ こんにやく 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	31.2	いちごは先端 の方が甘い ので、へたの 方から食べる とよりおいしく 食べられます す。
	いちご			いちご				
	うどん	小麦			うどん			
	牛乳	乳	牛乳					
19 金	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	734	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。
	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 さとう	塩		
	野菜のアーモンドあえ	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		
20 土	飯缶わかめごはん		わかめ		こめ さとう	塩	799	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのこうじ焼き		あじ		さとう	塩こうじ みりん		
	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		
21 日	たまねぎのみそ汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にぼし さばうすけずり	32.0	
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン			
	チョコクリーム	乳 大豆			チョコクリーム			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのオープン焼き	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		
22 月	中華サラダ	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	850	焼津産のトマ トを使った スープです。
	トマトと卵のスープ	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	塩 こしょう コンソメスープ		
	ごはん				こめ			
23 火	牛乳	乳	牛乳				882	のっぺい汁 は、とろみが ついているの で冷めにくく、 冬にはびった りの汁物で す。
	さばの照り煮	さば 大豆 小麦	さば		さとう でんぶ	しょうゆ みりん 塩		
	野菜のごまあえ	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		
	のっぺい汁	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 こんにやく ほししいたけ	さといも でんぶ	かつおの素 さばうすけずり しょうゆ さけ 塩		


○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		
24 水	ごはん				こめ		844	東益津中学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら			
	海藻サラダ (青じそドレッシング)	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		
	肉じゃが	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	25.7	
25 木	飯缶ごはん				こめ		873	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		
	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	29.6	
26 金	お茶入りパン	小麦 乳 大豆			パン	茶	859	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					
	ポークビーンズ	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		
	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	33.8	
29 月	ごはん				こめ		828	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ビタミンCを多く含んでいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	生揚げの中華煮	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 ちゅうがスープの素		
	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	チキンブイオン 塩		
	野菜のナムル	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	29.7	
30 火	ごはん				こめ		842	冬の大豆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					
	和風しらすぎょうざ	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	26.7	
	豚肉と大根の炒め煮	豚 大豆 小麦 鶏 ごま	ぶたにく なまあげ	だいこん にんじん こんにやく 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		
31 水	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご			りんご	パン	805	大井川西小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のマーマレード煮	鶏 小麦 大豆	とりにく	レモン	さとう マーマレード 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 チキンブイオン	34.2	



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



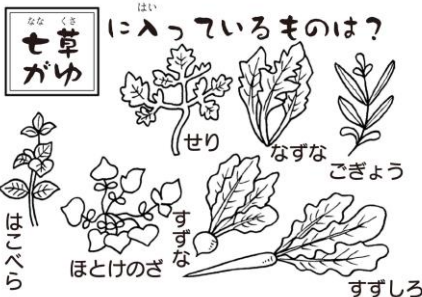
夜食は控える



※食事が遅くなる  
ときは、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て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。

