

平成30年 2月 学校給食献立表 南棟1

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 木	ソフトめん	小麦			ソフトめん		635	えびが入った グラタンで す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ナポリタンソース	豚 乳 小麦 大豆 鶏	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく	あぶら	トマトケチャップ ハヤシルウ ちゅうのうソース スープストック ワイン 塩 こしょう		
	えびグラタン	乳 小麦 えび 卵 大豆 牛	乳 チーズ えび	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム	マカロニ こむぎこ あぶら バター マーガリン	塩 香辛料		
2 金	ごはん				こめ		673	節分の献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかばやき	小麦 大豆	いわし		さとう あぶら でんぶん	しょうゆ みりん		
	いそかあえ	小麦 大豆	もみり	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ		
5 月	とんじり	豚 さば 大豆	ぶたにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん だいこん しろねぎ		にぼし さばうすけずり	27.4	
	ふくまめ	大豆 小麦	だいず あおさ		もちごめ さとう でんぶん	しょうゆ		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
6 火	すきやき	豚 小麦 大豆	ぶたにく やきどうふ	はくさい にんじん しろねぎ えのき こんにやく	あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ	638	すき焼きはいろ いろな具材を じっくり煮込 んでうまみ を出します。
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう あぶら でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ		
	そくせきづけ	小麦		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	ごはん				こめ			
7 水	牛乳	乳	牛乳				583	みそおでんは 焼津自慢の 練り製品が 入っています。
	みそおでん	さば 小麦 大豆	くろはんべん ちくわ こんぶ みそ	にんじん だいこん こんにやく	じゃがいも さとう	しょうゆ わふうだしのもと		
	なっとう	大豆 小麦		なっとう		なっとうのたれ からし		
	こまつなの アーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
8 木	ごはん				こめ		649	レタス入りの スープです。 いつものと は違う食感 を楽しんで 下さい。
	牛乳	乳	牛乳					
	ハムチーズフライ	豚 鶏 大豆 乳 小麦	ソーセージ チーズ		パンこ こむぎこ あぶら	塩 チキンコンソメ しょうゆ 香辛料 塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)		ごぼう きゅうり 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		
9 金	レタススープ	小麦 大豆 鶏 豚 卵	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぶん	スープストック こしょう 塩 しょうゆ	23.2	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	とうふハンバーグ きのこあんかけ	小麦 大豆 鶏 豚	とりにく とうふ	えのき しめじ たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん		
13 火	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ	23.7	かきたま汁は かつお節とさ ば節でだしを とっています。
	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	なると たまご わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
14 水	さんまのおろしに	小麦 大豆	さんま	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩	571	さんまのおろ し煮は骨まで 食べられます。
	わかめときゅうりの すのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	かぼちゃのみそしる	さば 大豆	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ かぼちゃ		にぼし さばうすけずり		
	ごはん				こめ			
15 木	牛乳	乳	牛乳				624	とりそぼろ丼 の具はごはん にまぜて食 べましょう。
	とりそぼろどんのぐ	鶏 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		塩 ゆかりこ		
	けんちんじる	小麦 大豆 さば ごま	とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとも でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
15 木	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		610	キムチラーメン で体の中 から温まり ましょう。
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳	にんじん はくさいキムチ キャベツ しめじ しろねぎ メンマ チンゲンさい しょうが にんにく	コーヒーのもと			
	キムチラーメンスープ	りんご 小麦 大豆 鶏 豚 ごま さば	ぶたにく なると			みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	かにしゅうまい	小麦 かに 豚	スケソウダラ かに	たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぶん さとう	塩 こしょう		
15 木	やさいのナムル	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう もやし	ごま ごまあぶら	しょうゆ	26.1	

○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(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		
16 金	はんかngoはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 大豆	牛乳 とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも あぶら	中濃ソース こしょう チャツネ カレーフレーク スープストック	662	ブロッコリー は今は旬の 野菜です。
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぷん あぶら さとう	塩 す	22.7	
19 月	プロッコリーのおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ プロッコリー	さとう	しょうゆ 塩		
	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	塩 香辛料	679	ハート型のハン バーグと チョコレート デザートでバ レンタインの 献立です。
	ポテトサラダ(マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう コンソメスープ	22.0	
20 火	はくさいスープ	鶏 豚 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい こまつな	こめこ さとう あぶら みずあめ	塩 こしょう しょうゆ コンソメスープ ココアパウダー		
	チョコレートデザート	大豆	とうにゅう					
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	いかのチリソースあえ	いか ごま 小麦 大豆 りんご 鶏	いか	しろねぎ えだまめ にんにく しょうが	さとう ごまあぶら	トマトケチャップ チリソース	605	華風和えに 入っているほう れん草は、 冬に旬を迎え ます。
21 水	かふうあえ	小麦 大豆 ごま		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ す 塩	29.3	
	ちゅうかスープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚 卵	ぶたにく うずらたまご なると	にんじん キャベツ しろねぎ メンマ		チキンブイオン こしょう ちゅうかスープのもと オイスターソース 酒 塩		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのからあげ	鶏 小麦 大豆 ごま	とりにく	しょうが	ごまあぶら でんぷん あぶら	しょうゆ	662	から揚げはセ ンターでの手 作りです。
22 木	きりぼしだいこんの いために	小麦 大豆 ごま	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごまあぶら	みりん しょうゆ わふうだしのもと	28.1	
	つみれじる	さば 大豆	いわし みそ	だいこん にんじん はねぎ ごぼう こんにゃく しょうが		かつおのもと さばうすけずり		
	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア		
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごの デミグラスソース	豚 鶏 小麦 大豆 牛	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうかうソース 香辛料	622	
23 金	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		24.6	
	チンゲンサイの クリームに	鶏 乳 小麦 大豆	とりにく 牛乳	チンゲンさい にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ	あぶら	ベシメルソース こしょう スープストック 塩 チキンブイオン		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけふりかけ	さけ 大豆 ごま				ふりかけ	593	黒はんぺん のお茶フライ はセンターで の手作りで す。
26 月	くろはんぺんのお茶フライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎ ばんこ あぶら	茶	18.2	
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング	チキンブイオン しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと 塩		
	はるさめスープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ			
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	りんごジャム	りんご			ジャム		583	「やいちゃん ランチ」です。
27 火	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぷん ばんこ こむぎこ	塩	24.8	
	しらすいりやさいソテー	鶏 豚 乳	ちりめんじゃこ	こまつな もやし とうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	まめいりミネストローネ	鶏 豚 小麦	ベーコン	たまねぎ にんじん セロリ トマト にんにく パセリ	マカロニ しろいんげんまめ	塩 コンソメスープ こしょう		
	ごはん				こめ			
28 水	牛乳	乳	牛乳					
	さばのてりやき	さば 大豆 小麦	さば		さとう	しょうゆ みりん	702	冬の大根は 甘みが増して おいしくなっ ています。
	スパゲティーサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティー マヨネーズ	塩	24.8	
	だいこんのそぼろあん	豚 ごま 大豆 小麦	ぶたにく	だいこん にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	さとう でんぷん ごまあぶら	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
	ごはん				こめ			
リクエスト 献立	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	鶏 小麦 大豆 ごま	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぷん あぶら ごまあぶら さとう	いちみつがらし しょうゆ す	680	大井川中学 校のリクエス ト献立です。
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(大豆 小麦 小麦)	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	23.3	
	わかめスープ	鶏 小麦 大豆 ごま 豚	なると とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ		チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース こしょう		
	りんご	りんご		りんご				



2月3日は  
節分です!

節分は、もともと立春・立夏・立秋・立冬の前日のことで、「季節を分ける」節目となる日です。現在では、特に立春の前日のことをさし、豆まきをして鬼(邪気)をはらう行事などが行われます。



せつ ぶん 節分にまつわる 食 べ 物



大豆  
福豆

いり大豆を「鬼は外、福は内」と唱えながらまき、自分の年の数(または年の数+1粒)だけ食べて、1年の健康や無事を祈ります。



イワシ



ヒラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺した「ヤイカガシ(ヒラギイワシ)」を家の玄関などにつるし、鬼を追い払います。焼いたイワシを食べる地域もあります。



恵方巻き

巻きずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁起の良い方向)。2018年は南南東)を向いて無言のままかじって食べます。切らないのは「縁を切らない」ためとされます。

◎ほかには、けんちん汁、節分そば、福茶などがあり、家庭や地域によってもさまざまです。