

平成30年 2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 木	ごはん				こめ		878	節分の献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのかば焼き 	小麦 大豆	いわし		さとう あぶら でんぶん	しょうゆ みりん		
	磯香あえ	小麦 大豆	もみのり	ほうれんそう キャベツ	さとう	しょうゆ		
	豚汁	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		
福豆	大豆 小麦	だいず あおさ		もちこめ さとう でんぶん	しょうゆ	33.1		
ごはん				こめ				
牛乳	乳	牛乳						
すき焼き	豚 小麦 大豆	ぶたにく やきとうふ	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			
厚焼き卵	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			28.5
即席漬け	小麦		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが					
黒糖パン <small>リクエスト 献立</small>	小麦 乳 大豆			パン くるざとう				
5 月	牛乳	乳	牛乳				876	焼津東小学 校のリクエスト 献立です。
	チキンナゲット	鶏 小麦 大豆	とりにく だしふんにゅう		こむぎこ でんぶん あぶら	塩 チキンコンソメ しょうゆ 香辛料 塩		
	海藻サラダ (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 トマトケチャップ ワイン チリミックス こしょう ちゅうのうソース 塩		
	チリコンカーン	豚 乳 小麦 大豆	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	あぶら			
	ごはん				こめ			
6 火	牛乳	乳	牛乳				768	みそおでんには 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	くろはんぺん 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		
	納豆	大豆 小麦		なっとう		なっとうのたれ からし		
	小松菜の 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		
	ソフトめん	小麦			ソフトめん			
7 水	牛乳	乳	牛乳				762	えびが入った グラタンで す。
	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		
	大根サラダ (たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	だいこん きゅうり はだいこん		たまねぎドレッシング			
	ごはん				こめ			
8 木	牛乳	乳	牛乳				877	ブロッコリー は今が旬の 野菜です。
	チキンカレー	鶏 小麦 乳 りんご 大豆	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		
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん あぶら さとう	塩 す		
	ブロッコリーのおかかあえ 	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ブロッコリー	さとう	しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ			
9 金	牛乳	乳	牛乳				824	とりそぼろ井 の具はごは んにまぜて食 べましょう。
	鶏そぼろ井の具	鶏 卵 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		
	けんちん汁	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	さといも でんぶん ごまあぶら	かつおのもと しょうゆ みりん 塩		
	ごはん				こめ			
13 火	牛乳	乳	牛乳				877	大井川中学 校のリクエスト 献立です。
	レバー入りルーリンチ	鶏 小麦 大豆 小麦 大豆 小麦 大豆	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん あぶら ごまあぶら さとう	いちみどうがらし しょうゆ す		
	ひじきサラダ(ごまドレッシング)	小麦 大豆 豚(大豆 小麦 鶏)	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		
	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		チキンブイヨン 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				
14 水	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン		679	ハート型のハ ンバーグと チョコレート デザートでパ レンタインの 献立です。
	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		
	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		
	白菜スープ	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		
チョコレートデザート	大豆	とうにゅう			ココアパウダー			
15 木	ごはん				こめ		865	から揚げはセ ンターでの手 作りです。
	牛乳	乳	牛乳					
	若鶏のからあげ	鶏 小麦 大豆 小麦 大豆	とりにく	しょうが	ごまあぶら でんぶん あぶら	しょうゆ		
	切り干し大根の炒め煮	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		
	つみれ汁 	さば 大豆	いわし みそ	だいこん にんじん はねぎ ごぼう こんにやく しょうが		かつおのもと さばうすけずり		



○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	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		875	レタス入りの スープです。 いつもととは違 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			
	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	30.5	
	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		
19 月	ごはん				こめ		802	華風和えに 入っているほう れん草は、冬に旬を迎え ます。
	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		
	華風あえ	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	36.2	
	中華スープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚 卵	ぶたにく うずらたまご なた	にんじん キャベツ しろねぎ メンマ		ちゅうかスープのもと オイスターソース 酒 塩		
20 火	ココアパン	小麦 乳 大豆			パン	ココア	846	
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子の 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 でんぶん さとう	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース 香辛料		
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 大豆 鶏 豚 小麦)	くわかめ	キャベツ きゅうり にんじん	ナムルドレッシング		32.2	
	チンゲン菜の クリーム煮	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	ベシヤメルソース こしょう スープストック 塩 チキンブイヨン		
21 水	ごはん				こめ		753	さんまのおろ し煮は骨まで 食べられます。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのおろし煮	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		
	わかめときゅうりの 酢の物	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	25.3	
	かぼちゃのみそ汁	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		にほし さばうすけずり		
22 木	ごはん				こめ		759	黒はんぺん のお茶フライ はセンターで の手作りです。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒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		
	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		21.5	
	春雨スープ	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	チキンブイヨン しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと 塩		
23 金	中華めん	小麦			ちゅうかめん		788	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 なた			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	ステンウダラ 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	34.1	
	野菜のナムル	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 月	ごはん				こめ		901	冬の大豆は 甘みが増して おいしくなっ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばの照り焼き	さば 大豆 小麦	さば		さとう	しょうゆ みりん		
	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	30.2	
	大根のそぼろあん煮	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 でんぶん ごまあぶら	さけ しょうゆ わふうだしのもと		
27 火	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		783	「やいちゃん ランチ」です。
	りんごジャム	りんご			ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦 大豆	かつお		でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	しらす入り野菜ソテー	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	33.0	
	豆入りミネストローネ	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		
28 水	ごはん				こめ		887	かきたま汁は かつお節とさ ば節でだしを とっています。
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグ	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		
	きのこあんかけ			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		
	かきたま汁	卵 小麦 大豆 さば	なた 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	29.3	



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。



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

巻ずしを切らずに、その年の恵方(歳神様のいる縁側の良い方向)。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。