

平成30年3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 | | |
| 1 木 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 649 | |
| | いわしのうめ | 小麦 大豆 | いわし | うめ | さとう | しょうゆ 塩 | | |
| | そくせきづけ | ごま 小麦 | | キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが | ごま | | 24.2 | |
| | 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 わふうだしのもと | | |
| 2 金 | はんかんすめし 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ さとう | す 塩 | 639 | ひなまつりの 献立です。 |
| | ごもくずしのぐ | 大豆 小麦 | あぶらあげ | れんこん にんじん たけのこ ほししいたけ | さとう | しょうゆ みりん わふうだしのもと | 26.6 | |
| | さわらのさいきょうやき | 大豆 | さわら みそ | | さとう | | | |
| | ゆばいりすまじる | 大豆 さば 小麦 | ゆば とうふ | にんじん えのきだけ ほうれんそう | | かつおのもと しょうゆ みりん 塩 | | |
| | ひなあられ | 小麦 大豆 | かんてん | | もちごめ さとう でんぶん | しょうゆ | | |
| 5 月 | せわりパン | 小麦 乳 大豆 | | | | | 674 | |
| | いちごジャム | | | | パン | ジャム | | |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | さけフライ(ちゅうのうソース) | さけ 小麦 | さけ | | パンこ こむぎこ あぶら | 塩 こしょう ちゅうのうソース | 25.7 | |
| | やさいのソテー | 豚 鶏 | ウインナー | 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 | | |
| | コーンポタージュ | 乳 小麦 大豆 鶏 | 牛乳 | とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ | バター なまクリーム | ベシャメルソース 塩 スープストック こしょう | | |
| 6 火 | さくらごはん 牛乳 | 小麦 大豆 乳 | 牛乳 | | こめ | しょうゆ | 691 | 卒業・進級お 祝いの献立 です。 |
| | えびフライ | えび 小麦 | えび | | パンこ こむぎこ あぶら | 塩 こしょう | 24.3 | |
| | やさいのごまあえ さつまじる | ごま 小麦 大豆 鶏 大豆 さば | とりにく とうふ あぶらあげ みそ | ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ はねぎ だいこん | ごま さとう さつまいも | しょうゆ にほし さばうすけずり | | |
| | おいわいデザート | 乳 卵 小麦 もも 大豆 ゼラチン | 乳製品 たまご | いちご もも | さとう こむぎこ あぶら | | | |
| 7 水 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 590 | 「やいちゃん ランチ」です。 |
| | おでん | 大豆 さば 小麦 | あげボール ころはんべん なると こんぶ | だいこん こんにやく | じゃがいも | しょうゆ みりん さけ 塩 かつおのもと | 23.5 | |
| | 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 でんぶん あぶら | す みりん かつおだし しょうゆ 塩 | | |
| | なのはなのおひたし | 小麦 大豆 | かつおぶし | なのはな にんじん キャベツ | さとう | しょうゆ | | |
| 8 木 | ちゅうかめん 牛乳 | 小麦 乳 | 牛乳 | | ちゅうかめん | | 582 | 青のりの入っ た衣で、ちく わを香り良く 揚げます。 |
| | しょうゆラーメンスープ | 豚 小麦 大豆 鶏 ごま | ぶたにく わかめ なると | にんじん チンゲンサイ しろねぎ メンマ とうもろこし にんにく しょうが | | チキンブイオン オイスターソース さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと | 26.8 | |
| | ちくわのいそべあげ | 小麦 | ちくわ あおのり | | こむぎこ でんぶん あぶら | | | |
| | 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 | | | |
| 9 金 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 674 | ごぼうには食 物繊維が たっぷり含ま れています。 |
| | さばのこうじやき | さば | さば | | こめこうじ | みりん 塩 | 26.6 | |
| | きんぴらごぼう | 豚 大豆 ごま 小麦 | 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 わふうだしのもと | | |
| | とりだんごじる | 豚 鶏 小麦 大豆 さば | ぶたにく とりにく とうふ | たまねぎ こまつな だいこん にんじん しめじ | パンこ でんぶん さとう | さばうすけずり かつおのもと 塩 しょうゆ さけ みりん | | |
| 12 月 | マーガリンパン 牛乳 | 小麦 乳 大豆 乳 | 牛乳 | | パン さとう マーガリン | | 571 | 小川中学校 のリクエスト 献立です。 |
| | チキンのハーブやき | 小麦 大豆 鶏肉 | とりにく | | でんぶん さとう あぶら | 塩 しょうゆ マスタード ハーブ | 24.4 | |
| | 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 | | | |
| | 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 | | |
| 13 火 | ごはん わかめふりかけ 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ | ふりかけ | 624 | 切り干し大根 には、カルシ ウムがたくさ ん含まれてい ます。 |
| | ハンバーグの おろしソースがけ | 鶏 大豆 豚 小麦 | とりにく ぶたにく | たまねぎ だいこん しょうが | さとう でんぶん じゃがいも | 塩 しょうゆ みりん トマトケチャップ | 25.6 | |
| | 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 | す しょうゆ | | |
| | けんちんじる | 鶏 大豆 ごま さば 小麦 | とりにく とうふ | ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ | さといも ごまあぶら | かつおのもと しょうゆ みりん 塩 | | |
| 14 水 | ごはん 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | こめ | | 649 | 東益津小学 校のリクエスト 献立です。 |
| | ころはんべんの カレーあげ | さば 大豆 小麦 | ころはんべん | | こむぎこ でんぶん あぶら | カレーこ | 21.8 | |
| | ひじきサラダ (ごまドレッシング) | 小麦 大豆 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 | | |
| | とんじる | 豚 大豆 さば | ぶたにく みそ | しめじ ごぼう にんじん だいこん しろねぎ | さといも | にほし 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 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 | | |
| 15 木 | ナン | 小麦 乳 大豆 | | | ナン | | 575 | ナンをドライカレーにつけて食べましょう。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | ドライカレー | 豚 りんご 小麦 大豆 鶏 | ぶたにく | たまねぎ にんじん レーズン りんご にんにく しょうが | こむぎこ あぶら | ちゅうのうソース トマトケチャップ 塩 スープストック チャツネ カレー粉 | | |
| | マカロニサラダ (マヨネーズ) | 小麦 | | キャベツ きゅうり とうもろこし | マカロニ マヨネーズ | 塩 こしょう | 21.3 | |
| | チンゲンサイのスープ | 豚 小麦 大豆 鶏 ごま | ベーコン | たまねぎ にんじん チンゲンサイ | | 塩 しょうゆ こしょう ちゅうかスープのもと チキンブイヨン | | |
| 16 金 | ごはん | | | | こめ | | 607 | 八宝菜の「八」は「多くの」という意味です。たくさんさんの具材が入っています。 |
| | 牛乳 | 乳 | 牛乳 | | | | | |
| | はっぼうさい | 豚 卵 いか 小麦 大豆 鶏 ごま | ぶたにく いか うずらたまご | たまねぎ にんじん ほくさい ほししいたけ たけのこ しょうが | さとう でんぶん ごまあぶら あぶら | さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう | | |
| | ぎょうざ | 豚 鶏 大豆 小麦 | ぶたにく とりにく | キャベツ しょうが にら | こむぎこ | みりん しょうゆ 塩 | 23.7 | |
| | だいこんのあさづけ | 小麦 大豆 | こんぶ | だいこん きゅうり | | 塩 | | |

ねん かん ふう かえ
1年間の振り返り
チェックシート

この1年間の給食や食生活などを振り返ってみて、下の【 】を参考に□の中に入れてみましょう。

【よくできた…◎ 大体できた…○
たまにできた…△ 全然できなかった…×】

| | | | |
|-------|--|---|--|
| 給食当番 | <p>身じたくをきちんと整えることができた。</p> | <p>丁寧に盛り付けをすることができた。</p> | <p>協力して準備と後片付けをすることができた。</p> |
| 給食時間 | <p>給食の前に手をきれいに洗い、清潔なハンカチやタオルでふくことができた。</p> | <p>好き嫌いせずに食べることができた。苦手な食べ物にも挑戦することができた。</p> | <p>健康によい食事のとり方や、郷土食、行事食について知ることができた。</p> |
| 食事マナー | <p>姿勢を正して、よくかんで食べるすることができた。</p> | <p>マナーを守り、みんなで楽しく食べるすることができた。</p> | <p>正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べるすることができた。</p> |
| その他 | <p>早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを食べてから登校することができた。</p> | <p>おやつは健康を考えて選び、時間と量を決めて食べることをできた。</p> | <p>食事の準備や買い物など、おうちの人の手伝いをすることができた。</p> |