




平成30年3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	ごはん				こめ		649	
	牛乳	乳	牛乳					
	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			
2 金	ごはん				こめ		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。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
5 月	はっぼうさい	豚 卵 いか 小麦 大豆 鶏 小麦	ぶたにく いか うずらたまご	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん 小麦あぶら 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	607	八宝菜の 「八」は「多く の」という意 味です。たく さんの具材 が入っていま す。
	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		
	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		
	ごはん				こめ			
6 火	牛乳	乳	牛乳				674	
	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン			
	いちごジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
7 水	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	639	ひなまつりの 献立です。
	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	ベシヤメルソース 塩 スープストック こしょう		
	ごはん				こめ さとう	す 塩		
8 木	はんかんすめし	乳	牛乳				26.6	
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう			
9 金	ゆばいりすましじる	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	21.3	ごはんには食 物繊維が たっぷり含ま れています。
	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		
	ナン	小麦 乳 大豆			ナン			
	牛乳	乳	牛乳					
10 月	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	575	ナンをドライ カレーにつけて 食べましょう。
	マカロニサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう		
	チンゲンサイのスープ	豚 小麦 大豆 鶏 小麦	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		
	ごはん				こめ			
11 月	牛乳	乳	牛乳				674	ごはんには食 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		
	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 こんにゃく 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	さくらごはん	小麦 大豆			こめ		691	卒業・進級お 祝いの献立 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま さとう	しょうゆ		
13 火	さつまじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ はねぎ だいこん	さつまいも	にほし さばうすけずり	24.3	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	おいおいデザート	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			
	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン			
	牛乳	乳	牛乳					
14 水	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	571	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	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		
	ごはん				こめ			
15 木	牛乳	乳	牛乳				649	東益津小学 校のリクエスト 献立です。
	くろはんべんの カレーあげ	さば 大豆 小麦	くろはんべん		こむぎこ でんぶん あぶら	カレーこ		
	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	ちゅうかめん	小麦			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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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 なた	にんじん テンゲンサイ しろねぎ		チキンブイオン オイスターソース		
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり	メンマ とうもろこし にんにく しょうが		さけ しょうゆラーメンスープ ちゅうかスープのもと		
16 金	ごはん				こめ		26.8	
	牛乳	乳	牛乳					
	おでん	大豆 さば 小麦	あげボール くらぼんべん なた こんぶ	だいこん こんにゃく	じゃがいも	しょうゆ みりん さけ 塩 かつおのもと		
	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	23.5	

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	身じたくをきちんと整えることができた。 	丁寧に盛り付けをすることができた。 	協力して準備と後片付けをすることができた。 
給食時間	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。 	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。 	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。 
食事マナー	姿勢を正して、よくかんで食べることができた。 	マナーを守り、みんなで楽しく食べることができた。 	正しい食器の置き方、はしの持ち方で食べることができた。 
その他	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。 	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ができた。 	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。 