

平成30年3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	飯缶酢飯				こめ さとう	す 塩	806	ひなまつりの 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	五目寿司の具	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		
	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう			
	ゆば入りすまし汁	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	32.1		
2 金	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		864	
	いちごジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	さけフライ(中濃ソース)	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		
野菜のソテー	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	32.7		
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			
5 月	ごはん				こめ		819	東益津小学 校のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんの カレー揚げ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		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 トシ小麦 大豆 トシ	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		
豚汁	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	にぼし さばうすけずり			
6 火	ごはん				こめ		884	ごぼうには食 物繊維が たっぷり含ま れています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのこうじ焼き	さば	さば		こめこうじ	みりん 塩		
	金平ごぼう	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		
鶏団子汁	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	32.4		
7 水	ごはん				こめ		786	「やいちゃん ランチ」です。 
	牛乳	乳	牛乳					
	おでん	大豆 さば 小麦	あげボール くろはんぺん 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		
	五目厚焼きたまご	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 でんぶん あぶら	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
菜の花のおひたし	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	29.2		
8 木	ごはん				こめ		836	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	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		
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	す しょうゆ かつおのもと しょうゆ	32.1		
けんちん汁	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	みりん 塩			
9 金	ナン	小麦 乳 大豆			ナン		757	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 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		
チンゲン菜のスープ	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	27.9		
12 月	ごはん				こめ		824	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	八宝菜	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 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 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 いら	こむぎこ	みりん しょうゆ 塩		
大根の浅漬け	小麦 大豆	こんぶ	だいこん きゅうり		塩			
13 火	桜ごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ	895	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		
	野菜のごまあえ さつま汁	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 にぼし さばうすけずり		
お祝いデザート	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		30.0		
14 水	マーガリンパン	小麦 乳 大豆			パン さとう マーガリン		814	小川中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンのハーブ焼き	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		
	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	でんぶん	塩 こしょう コンソメスープ	29		

○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				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	ごはん				こめ	854		
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし	うめ	さとう			しょうゆ 塩
	即席漬け	ごま 小麦		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが	ごま			
16 金	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 わふうだしのもと	29.6	
	中華めん	小麦			ちゅうかめん			
	牛乳	乳	牛乳			チキンブイヨン 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		
	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 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				
16 金	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん あぶら	34.1		
	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			

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。