

# 平成30年4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		
10 火	ごはん				こめ		622	肉団子を甘酸っぱいれ てあえます。
	牛乳	乳	牛乳					
	にくだんごのあまずあん	豚 鶏 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぶん さとう	しょうゆ す 塩		
	ポテトサラダ (マヨネーズ)	マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう		
11 水	ちゅうかスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なたと わかめ	にんじん たまねぎ チンゲンさい とうもろこし しろねぎ		チキンブイオン 塩 ちゅうかスープの素 こしょう オイスターソース さけ	573	
	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー			
	牛乳	乳	牛乳					
	チキンカツ	鶏 大豆 小麦 豚	とりにく		さとう パンこ こむぎこ あぶら	塩 しょうゆ		
12 木	きわかめサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	きわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	22.3	
	やさいスープ	豚 小麦 大豆 鶏	ベーコン	たまねぎ ほうれんそう にんじん とうもろこし		コンソメスープ しょうゆ 塩 チキンブイオン		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	牛乳					
13 金	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう		574	港小学校の リクエスト献 立です。
	こまつなのアーモンドあえ	小麦 大豆		こまつな にんじん もやし	アーモンド さとう	しょうゆ		
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ わかめ	ほうれんそう にんじん ほししいたけ		しょうゆ みりん かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			
16 月	わかめふりかけ					ふりかけ	639	さわらは春が 旬の魚です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのこうじやき		さわら			塩こうじ		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 りんご 豚	たけのこ こまつな にんじん		さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
17 火	とんじる	豚 大豆 さば	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	28.6	
	ツイストパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのトマトソースに	鶏 大豆 りんご	とりにく	トマト レモン	さとう	しょうゆ 塩 こしょう ウスターソース		
18 水	スパゲティソーテー	小麦 豚 鶏	ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ	あぶら スパゲティ	塩 こしょう コンソメスープ	30.2	春キャベツ は、葉の巻き 方がゆるく、 水分を多く含 んでやわらか です。
	はるキャベツのクリームに	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム	あぶら	塩 こしょう スープストック ベシメルソース		
	せきはん(ごましお)	(ごま)			せきはん ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					
19 木	はながたとうふハンバーグ	大豆 鶏 小麦	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん しょうが	あぶら さとう でんぶん	塩 しょうゆ みりん	624	入学・進級を お祝いする 献立です。
	やさいのごまあえ	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ		
	わかたけじる	鶏 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ わかめ	たけのこ にんじん えのきだけ	でんぶん	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
	おいわいデザート	もも りんご		もも りんご	さとう			
20 金	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩 さけ	570	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけのしおやき	さけ	さけ			塩		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう あぶら	しょうゆ す 塩		
21 土	たまねぎのみそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ しめじ はねぎ		にぼし さばうすけずり	27.0	
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	牛乳					
22 日	カレーうどん	鶏 大豆 小麦 乳 りんご 豚	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しろねぎ にんにく しょうが	あぶら	カレーフレーク しょうゆ 塩 わふうだしの素 カレーこ ちゅうのうソース	608	焼津自慢の 「ちくわ」に青 のりの入った 衣をつけて揚 げます。
	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			
	そくせきづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				
	はんかんしらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ さけ 塩		
23 月	牛乳	乳	牛乳				597	
	くろはんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら			
	ちくぜんに	鶏 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ さやいんげん	さとう あぶら	わふうだしの素 しょうゆ みりん		
	かきたまじる	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおの素		
24 火	ごはん				こめ		22.7	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじフライ(ソース)	小麦 大豆 豚	あじ		パンこ こむぎこ あぶら	塩 ちゅうのうソース		
	やさいのナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
わかめスープ	豚 鶏 小麦 大豆 ごま	ぶたにく なたと わかめ	たまねぎ にんじん		チキンブイオン しょうゆ 塩 ちゅうかスープの素 こしょう オイスターソース			

○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		
24 火	メロンパン <small>リクエスト 献立</small>	小麦 乳 大豆			メロンパン		642	和田中学校 のリクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ツナオムレツ	卵 りんご	たまご まぐろ	たまねぎ	さとう でんぷん	りんごす 塩 こしょう		
	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			
	ポトフ	鶏 豚	ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	じゃがいも	チキンブイヨン ワイン 塩 コンソメスープ こしょう		
25 水	ごはん				こめ		579	ゆかりあえ は、赤しそ のふりかけと野 菜をあえたも のです。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう	塩 こしょう しょうゆ す みりん		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩		
	けんちんじる	大豆 さば 小麦 ごま	あぶらあげ とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも でんぷん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
26 木	ごはん				こめ		611	マーボー春 雨には、たく さんの野菜 が使われて います。
	牛乳	乳	牛乳					
	マーボーはるさめ	豚 ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ はねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	ごまあぶら はるさめ さとう あぶら でんぷん	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープの素 塩 トウバンジャン		
	ポークしゅうまい	豚 鶏 大豆 小麦	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん さとう こむぎこ	チキンブイヨン しょうゆ ほたて貝エキス 塩		
	きゅうりのちゅうかあえ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごまあぶら	しょうゆ		
27 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		580	背割りパン に、フランク フルトをは さんで食べ ましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	フランクフルトケチャップかけ	豚	フランクフルト		さとう	ちゅうのうソース ワイン トマケチャップ		
	ゆでやさい (ごまドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 ごま)		キャベツ きゅうり にんじん	ごまドレッシング			
	ほうれんそうとたまごのスープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	塩 こしょう スープストック チキンブイヨン しょうゆ		

## 献立表をご覧ください。



献立表を毎月配布します。  
給食は栄養バランスを考えてつくられています。主食、主菜、副菜がそ  
ろっているので、献立を立てる時の参考にしてください。  
また、お子さんに、給食にできる好きな献立を聞いて、ぜひご家庭でも作っ  
てみてください。スペースがあれば、献立表にも給食レシピの紹介をのせて  
いきたいと思います。



## 今年度も「やいちゃんランチ」を実施します！

地元の食べ物をより深く知ってもらうため  
に、焼津市でたくさんとれたり、昔から作ら  
れている食材を「焼津のじまんの食べ物」と  
して積極的に使用しています。

「焼津のじまんの食べ物」  
11個のうち、3個以上を  
使った献立を「やいちゃんランチ」  
として提供します。



### 焼津のじまんの食べ物



## 給食メニューの紹介～たけのこサラダ～

### ＜材料 (4人分)＞

- たけのこ水煮 ……100g
- 下煮用調味料  
しょうゆ ……小さじ1  
砂糖 ……小さじ1と1/2  
みりん ……小さじ1
- 小松菜 ……80g
- にんじん ……50g
- ごまドレッシング ……適量

### ＜作り方＞

- ① たけのこは短冊切り、人参は千切りにしておく。
- ② 鍋にたけのこを入れ、下煮用調味料を加えて煮る。
- ③ 小松菜、にんじんをそれぞれゆでる。  
ゆでた小松菜は、3cmくらいの長さに切る。
- ④ ②、③が冷めたら、ごまドレッシングであえる。

