

平成30年4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		
10 火	ごはん				こめ		846	肉団子を甘酸っぱい味で食べます。
	牛乳	乳	牛乳					
	肉団子の甘酢あん	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	中華スープ	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	26.5	
	ごはん				こめ		764	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					
鶏のてり焼き	鶏 大豆	とりにく		さとう	塩 こしょう しょうゆ す みりん			
12 木	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	32.1	
	けんちん汁	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 でんぶん ごまあぶら	かつおの素 しょうゆ みりん 塩		
	赤飯(ごま塩)	(ごま)			せきはん ごま	塩	785	入学・進級をお祝いする献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	花豆豆腐ハンバーグ	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		
野菜のごまあえ	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			
若竹汁	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			
13 金	お祝いデザート	もも りんご		もも りんご	さとう		754	
	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		
16 月	茎わかめサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	28.1	
	野菜スープ	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		789	
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			
17 火	野菜のナムル	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	28.2	
	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		
	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン			
	牛乳	乳	牛乳					
18 水	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 トマトケチャップ	753	背割りパンに、フランクフルトをはさんで食べましょう。
	ゆで野菜 (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			
	ほうれん草と卵のスープ	卵 小麦 大豆 鶏	たまご	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぶん	塩 こしょう スープストック チキンブイオン しょうゆ		
19 木	ごはん				こめ		831	さわらは春が旬の魚です。
	わかめふりかけ					ふりかけ		
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのこうじ焼き	小麦 大豆 豚	さわら		さとう ごまドレッシング	しょうゆ みりん		
20 金	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま		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	35.0	
	豚汁	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		
	ごはん				こめ			
21 土	牛乳	乳	牛乳				794	港小学校のリクエスト献立です。
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ	しょうが	さとう			
	小松菜のアーモンドあえ	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		
	すまし汁	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		
22 日	うどん	小麦			めん		790	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	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		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ でんぶん あぶら			
23 月	即席漬け	大豆	キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが				33.7	
	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩 さけ	730	
	牛乳	乳	牛乳					
	さけの塩焼き	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		
玉ねぎのみそ汁	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			
オレンジ	オレンジ		オレンジ				33.4	

○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		
24 火	飯缶しらすごはん	小麦 大豆	しらす		こめ	しょうゆ さけ 塩	756	やいちゃん ランチです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	そば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ あぶら			
	ちくぜん煮	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	31.4	
	かきたま汁	卵 大豆 さば 小麦	わかめ たまご とうふ	にんじん たまねぎ	でんぷん	しょうゆ 塩 かつおの素		
25 水	メロンパン	小麦 乳 大豆			メロンパン		753	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		28.7	
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			
26 木	ごはん				こめ		827	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					
	マーボー春雨	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	25.7	
	きゅうりの中華あえ	小麦 大豆 ごま		きゅうり	ごまあぶら	しょうゆ		
27 金	ツイストパン	小麦 乳 大豆			パン		803	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。
	牛乳	乳	牛乳					
	鶏のトマトソース煮	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		
	スパゲティソテー	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	37.5	
春キャベツのクリーム煮	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 ペンハメルソース			

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。

