

令和2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) たんぱく質(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			
2月	ごはん				米		619		
	牛乳	乳	牛乳						
	あじのこうじやき		あじ			塩こうじ			
	こまつなともやしの のりあえ	ごま 小麦 大豆	のり	こまつな もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ す			26.5
	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 油	しょうゆ さけ わふうだしのもと			
3月	ナン	小麦 乳 大豆			ナン		615	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましよう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	キーマカレー	豚 小麦 乳 りんご 大豆 鶏	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	油	ちゅうのうソース こしょう カレー粉 スーフストック チャツネ			
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		さとう でんぶん 油	かつおだし しょうゆ す 塩			28.5
	やさいとツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 こしょう コンソメスープ			
4月	はんかんすめし				米 さとう	す 塩	625	ひなまつり献 立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩			
	ごもくずしのぐ	小麦 大豆	油あげ	れんこん にんじん たけのこ ほしいたけ	さとう	しょうゆ みりん わふうだしのもと			
	すましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ みりん 塩 かつおのもと			26.2
	ひなあられ				もち米 さとう でんぶん				
5月	ちゅうかめん	小麦			めん		612	東益津小学 校のリクエスト 献立です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	しおラーメンスープ	豚 大豆 鶏 小麦	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンさい にんじん もやし しろねぎ メンマ とうもろこし		しおラーメンのもと さけ チキンブイヨン			
	あげぎょうざ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぶん 油	しょうゆ 塩 こしょう			26.2
	ほうれんそうのごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん キャベツ	ごま さとう	しょうゆ			
6月	ごはん				米		625		
	牛乳	乳	牛乳						
	かつおのかくに	小麦 大豆	かつお	しょうが	さとう	しょうゆ さけ みりん			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 小麦 大豆)	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	しょうゆ みりん			33.1
	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		にほし さばうすけずり			
9月	ごはん				米		624	やいちゃらん ランチです。	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのてりに	さば 小麦 大豆	さば かつおぶし	レモン	さとう みずあめ でんぶん	しょうゆ みりん			
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ひじき ちくわ	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう 油	みりん しょうゆ わふうだしのもと			26.4
	かきたまじる	小麦 卵 大豆 さば	なんと たまご とうふ	にんじん ほうれんそう たまねぎ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩			
10月	ごはん				米		578	小川中学校 のリクエスト 献立です。	
	わかめふりかけ					ふりかけ			
	牛乳	乳	牛乳						
	こもちししゃもフライ	小麦 大豆	こもちししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 こしょう			
	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	ごま油 さとう	す しょうゆ	21.9		
	ちゅうかスープ	豚 鶏 ごま 大豆 小麦	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ チンゲンさい とうもろこし しろねぎ		チキンブイヨン ちゅうかスープのもと さけ 塩 こしょう オイスターソース			
11月	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン		600	バーガーパ ンにハン バーグやサ ラダをはさ んで食べま しよう。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ハンバーグ	鶏 豚 小麦 牛 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく	さとう	塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうのうソース			
	やさいサラダ (あおじそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)		キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング			25.1
	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	ベシメルソース こしょう 塩 スーフストック			
12月	ごはん				米		576	ブルコギとは タレに漬け込 んだ肉や野 菜を鉄鍋や 鉄板で焼く韓 国料理です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	ブルコギ	豚 ごま 小麦 大豆 りんご	ぶたにく みそ	しょうが にんにく しろねぎ たまねぎ りんご	ごま油	しょうゆ トウバンジャン			
	ナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごま油	しょうゆ			23.0
	ワンタンスープ	鶏 豚 ごま 小麦 大豆 卵	ぶたにく たまご みそ	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぶん 油 ごま油	ちゅうかスープのもと さけ チキンブイヨン 塩 しょうゆ			
13月	さくらごはん	小麦 大豆			米		681	卒業・進級お 祝いの献立 です。	
	牛乳	乳	牛乳						
	メンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ			
	なのはなのおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	なのはな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ			
	みだくさんじる	鶏 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	ごぼう はねぎ にんじん	さといも	にほし さばうすけずり			26.4
	おいおいデザート	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ 油				

○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 バナナ 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。

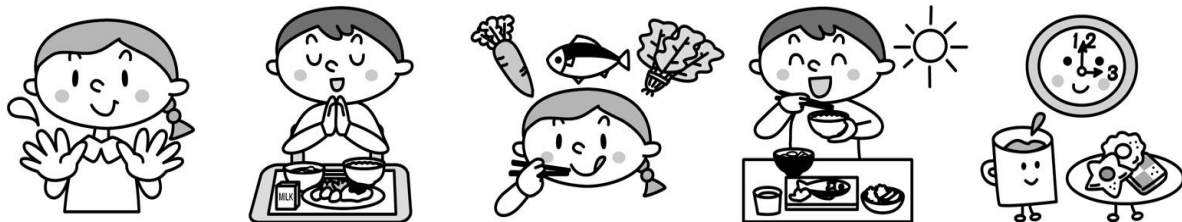
★『』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

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		
16月	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		638	トマトとたまごのスープには、焼津産の生トマトが入っています。
	いちごジャム				ジャム			
	牛乳	乳	牛乳					
	わかどりのてりやき	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 こしょう	30.7	
マカロニサラダ(マヨネーズ)	小麦 マヨ(卵 大豆 りんご)		キャベツ きゅうり にんじん	マカロニ マヨネーズ	塩 こしょう			
トマトとたまごのスープ	豚 卵 鶏	ベーコン 卵	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			
17火	ごはん				米		664	レバーは、成長期に不足しがちな「鉄」がたくさん含まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	レバーいりユーリンチー	鶏 大豆 ごま 小麦	とりにく とりレバー	しろねぎ	でんぶん さとう 油 ごま油	いちみつがらし す しょうゆ	25.4	
	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 油	しょうゆ す 塩 ちゅうかスープのもと 塩 チキンブイヨン しょうゆ こしょう オイスターソース		
わかめスープ	卵 鶏 豚 ごま 小麦 大豆	うずらたまご なた わかめ	たまねぎ にんじん					

今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

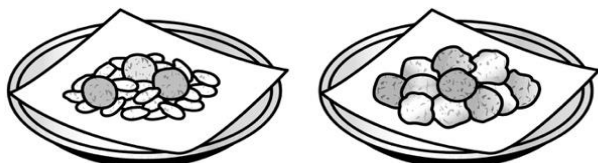
1年間を振り返ってみましょう。
できていたら、() に○を書きましょう。

- () () () () ()
- 食事の前に 食事のマナーを 苦手な食べ物にも 朝ごはんを おやつは時間と
必ず手を洗った。 守ることができた。 挑戦できた。 毎日食べた。 量を決めて食べた。



東西で違う!? ひなあられ

ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ

うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

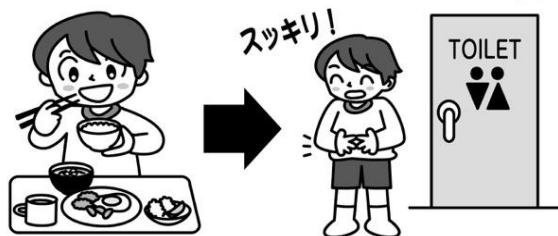
関西風ひなあられ

乾燥させたお餅を焼いたり揚げたりして作る“おかき”を、塩やしょうゆなどで味つけたもの。

いい「ウンチ」出ていますか？

皆さんは、どんなウンチが出ていますか？

いいウンチはバナナのような形をしていて、あまり力まなくても、するんと出るのが特徴で、おなかの健康の目じるしともいえます。いいウンチをつくるには、野菜や海藻、豆、きのこなどの食物繊維を多く含む食品を食べること、水分をとること、適度に運動をすること、そしてストレスをためないことがポイントです。



朝ごはんを食べたら、トイレに行く習慣をつけましょう。