

# 平成30年7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) <small>たんぱく質</small>	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		637	大井川東小 学校のリク エスト献立 です。揚げは小 麦粉、竜田揚 げは片栗粉を 使用するのが 基本です。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりのたつたあげ	鶏 大豆	とり肉	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ 酒		
	なつやさいのカラフル サラダ(イタリンドレッシング)	大豆		キャベツ きゅうり とうもろこし えだ豆 パプリカ	イタリアンドレッシング			
ワンタンスープ	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	ぶた肉 みそ	にんじん ほししいたけ 玉ねぎ チンゲンさい しょうが	小麦粉 油 でんぶん	塩 しょうゆ チキンブイオン ちゅうかスープのもと 酒			
3月	ごはん				米		599	さんまには記 憶力や集中 力を高める 栄養素が含 まれています。
	牛乳	乳	牛乳					
	さんまのオレンジに	小麦 大豆 オレンジ	さんま	オレンジ	さとう 水あめ でんぶん	しょうゆ 塩 みりん		
	きつねあえ (わふうドレッシング)	大豆 小麦 トレ(小麦 大豆 鶏 豚)	油あげ	にんじん キャベツ ごまつな とうもろこし	さとう 和風ドレッシング	しょうゆ		
とうがんとスープ	大豆 小麦 鶏 ごま 豚	とり肉	しめじ にんじん とうが ん 葉ねぎ	でんぶん	こしょう ちゅうかスープのもと 塩 しょうゆ チキンブイオン			
4月	ちゅうかめん	小麦			ちゅうかめん		603	ひじきはカル シウムが豊 富で、精神を 安定させると てもよい食品 です。
	牛乳	乳	牛乳	にんじん キャベツ もやし しめじ とうもろこし メンマ にら しょうが にんにく				
	みそラーメンスープ	豚 鶏 大豆 小麦 ゼラチン ごま	ぶた肉 なた			チキンブイオン みそラーメンのもと		
	にたまご	卵 小麦 大豆	卵			かつおこんぶだし しょうゆ みりん		
ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 トレ(小麦 大豆 ごま)	ひじき	たけのこ にんじん えだ豆	さとう	みりん しょうゆ			
5月	ごはん				米		703	七夕にちな んだ献立で す。七夕汁に は、そうめん かまぼこが 入っています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ほしがたメンチカツ	豚 小麦 大豆	ぶた肉	玉ねぎ	パン粉 小麦粉 さとう 油 水あめ 米粉 でんぶん	塩 こしょう		
	きんぴらごぼう	豚 大豆 ごま 小麦	ぶた肉 さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく さいいんげん	ごま さとう 油 ごま油	みりん しょうゆ 和風だしのもと		
たなばたじり	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	にんじん 玉ねぎ ほししいたけ オクラ	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 酒 塩			
たなばたデザート	りんご もも		りんご もも みかん	さとう 水あめ				
6月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		606	プロバンス風 とは、にんに く、トマト、オ リーブ油を使 うフランスの プロバンス地 方の料理で す。
	牛乳	乳	牛乳					
	ますのプロバンスふう	鶏 豚	ます	トマト にんにく 玉ねぎ	さとう でんぶん 油	ワイン コンソメスープ 塩 こしょう		
	やさしいソテー	鶏 豚	ベーコン	キャベツ にんじん ほうれん草	油	塩 こしょう コンソメスープ		
かぼちゃのポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏	牛乳	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ パセリ	バター 生クリーム	ベジタブルソース スープストック 塩 こしょう			
9月	ごはん				米		573	ビビンバは韓 国料理の混 ぜご飯です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ビビンバ	大豆 小麦 豚 ごま	ぶた肉	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	酒 みりん しょうゆ とうぼんじやん		
	ナムル	大豆 小麦 ごま		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ		
にらたまスープ	大豆 小麦 卵 鶏 ごま 豚	卵	にら 玉ねぎ にんじん	でんぶん	ちゅうかスープのもと 塩 こしょう しょうゆ			
10月	フッフタリヤニー・タルハ スー	小麦 乳 大豆			パン ライむぎ		659	モンゴルでよく 食べられている 家庭料理 です。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポーズ	鶏 牛 小麦 大豆	とり肉 牛肉 ひつじ肉	玉ねぎ しらたき たけのこ しょうが にんにく	コーンスターチ 小麦粉 さとう	しょうゆ 塩 こしょう ナツメグ		
	ニースレル・サラダ	マヨ(大豆 りんご 卵)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	こしょう 塩		
ノゴート・シュル	豚 鶏	ぶた肉 ウインナー	玉ねぎ キャベツ さいりんげん にんじん セロリ マッシュルーム		チキンブイオン 塩 こしょう コンソメスープ			
タラグ	乳	ヨーグルト						
 <p>フッフタリヤニー・タルハ → ライ麦パン (主食はパンやナンを食べることが多いです。)                  スー → 牛乳 (牛のほか、馬やラクダからとれる乳も飲んでます。)                  ポーズ → 小龍包 (モンゴルでよく食べられる、マトン(羊の肉)が入っています。)                  ニースレル・サラダ → ポテトサラダ (じゃがいもや野菜をサイコロ状に切っているのが特徴です。)                  ノゴート・シュル → 野菜スープ (いろいろな野菜を入れてよく煮込みます。)                  タラグ → ヨーグルト (モンゴルでは乳製品をたくさん食べます。)</p>								
11月	ごはん				米		620	
	牛乳	乳	牛乳					
	おやこに	鶏 大豆 卵 小麦	とり肉 こおりどおふ 卵	にんじん 玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	さとう	しょうゆ 酒 和風だしのもと		
えびシューマイ	えび 小麦 大豆 鶏 豚	たら えび	玉ねぎ しょうが	でんぶん さとう 小麦粉	チキンブイオン 塩	25.4		
かふうあえ	大豆 小麦 ごま		ほうれん草 にんじん もやし	はるさめ さとう ごま油 ごま	しょうゆ す 塩			
12月	ごはん				米		598	キムタクご飯 の具をご飯 に混ぜて食 べましょう。
	牛乳	乳	牛乳					
	えだまめコロッケ	小麦 大豆		えだ豆	じゃがいも さとう 油 パン粉 小麦粉	塩 こしょう		
	キムタクごはんのぐ	豚 ごま 小麦 大豆 りんご さば	ぶた肉	たくあんづけ はくさい キムチ 白ねぎ	ごま油	しょうゆ		
けんちんじる	大豆 ごま 小麦 さば	とうふ	大根 にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ 塩			




○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		
13 金	せわりパン	小麦 乳 大豆			パン		664	ポークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理の一つです。豚肉の代わりにベーコンを使うこともあります。
	ブルーベリージャム			ブルーベリー				
	牛乳	乳	牛乳		水あめ さとう			
	ポークビーンズ	小麦 大豆 鶏 豚	ぶた肉 ウインナー 大豆	玉ねぎ にんじん	さとう 油	トマトケチャップ スープストック ワイン ちゅうのうソース		
17 火	青のりポテト		青のり		じゃがいも 油	塩	23.8	やいちゃんランチです。
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(小麦 大豆 ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごまドレッシング	みりん しょうゆ		
	ごぼん	乳	牛乳		米			
18 水	さばのカレーやき	さば 大豆 小麦	さば	しょうが		しょうゆ 酒 カレー粉	584	
	おかか	大豆 小麦	ちくわ かつおぶし	たけのこ ごぼう にんじん こんにやく しめじ さやいんげん	油 さとう	みりん しょうゆ 和風だし		
	みそしる	大豆 さば	油あげ わかめ みそ	玉ねぎ 大根 葉ねぎ	じゃがいも	にぼし さばうすけずり		
	バーガーパン	小麦 乳 大豆			パン			
19 木	ハンバーグ	小麦 牛 大豆 豚	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	トマトケチャップ ちゅうのうソース デミグラスソース ワイン 塩	638	
	スパゲティサラダ (マヨネーズ)	小麦 マヨ(大豆 りんご 卵)		キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ マヨネーズ	塩		
	ほうれん草のスープ	小麦 大豆 鶏 卵	ベーコン うずら卵	エリンギ にんじん 玉ねぎ ほうれん草		塩 こしょう スープストック チキンブイヨン		
	ごぼん				米			
20 金	のりつくだに	小麦 大豆	のりつくだに				660	カシューナッツは疲労回復、夏バテ予防に役立ちます。
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーの カシューナッツ炒め	大豆 小麦 鶏 カシューナッツ	とり肉 とりレバー	にんじん たけのこ ほしいたけ 白ねぎ	でんぶん 油 カシューナッツ さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース		
	えだまめのしおゆで	大豆		えだ豆		塩		
20 金	ちゅうかスープ	小麦 大豆 鶏 ごま 豚	ベーコン なんと とうふ わかめ	にんじん チンゲンさい もやし		チキンブイヨン 酒 塩 こしょう ちゅうかスープのもと	627	焼津中学校のリクエスト献立です。
	はんかごぼん				米			
	なつやさいカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶた肉 チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん なす ピーマン トマト にんにく しょうが	油	カレーフレーク ワイン カレー粉 ちゅうのうソース スープストック こしょう		
	とりにくのハーブやき	鶏 小麦 大豆	とり肉	パセリ	でんぶん さとう 油	塩 しょうゆ マスタード オレガノ こしょう 粉ハクダー トマトハクダー		
キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩	25.1		

モンゴルってどんな国？ 2020年東京オリンピック・パラリンピックの「モンゴル国事前合宿」が焼津市で行われるのに合わせて、モンゴルでよく食べられているメニューを、給食に取り入れていきます。みんなでモンゴルに関する知識を深めて行きましょう。

「赤い食べ物」と呼ばれる肉と「白い食べ物」と呼ばれる乳製品がよく食べられています。主食は小麦や米が多いです。

**赤い食べ物 (肉料理)** 羊肉をよく食べます。煮込み料理のほか、小麦で作った皮に包んで蒸して食べる料理が多いです。

**白い食べ物 (乳製品)** バターの様なクリーム状の「ウルム」、チーズの様な固形状の「アーロール」など、たくさんの種類があります。

### 焼津市学校給食センター見学会のご案内

焼津市学校給食センターでは、調理作業を実施していない夏季休業中に調理場内の一般公開をします。

今年度も、給食に関して広く知り理解を深めてもらうために、小中学校の児童生徒や保護者の方などを対象に施設見学を、下記の通り実施いたします。お気軽にお越しください。

- 日時 7月26日(木) 1回目：10時00分～11時00分  
2回目：13時30分～14時30分

- 内容 ①施設概要説明  
DVDにて、普段の調理作業の様子を見ていただきます。

- ②調理場内見学  
約12,000食分を作る給食センターならではのさまざまな調理器具や機械を間近に見たり、撮影したりすることができます。

- 申し込み等
  - 申し込み手続きは必要ありません。直接、給食センターにお越しください。
  - 小学生は保護者同伴でご参加ください。
  - 駐車場は、駐車台数に限りがあるため、車でご来場の際は、極力乗り合いにてお越しください。
  - 参加費は無料です。