


令和2年3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) 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		
2月	ごはん				米		576	ブルコギとは タレに漬けた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		
	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	23.0	
3火	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		
	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	33.1	
4水	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。
	牛乳	乳	牛乳		ジャム			
	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		
	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	30.7	
5木	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	リクエスト 献立				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 なた	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		
6金	はんかんすめし	乳	牛乳		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			
9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ょう。
	牛乳	乳	牛乳			塩 トマトケチャップ ワイン デミグラスソース ちゅうかのうソース		
	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			
	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		
	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	ベシャメルソース こしょう 塩 スープストック	25.1	
10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		
	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		
	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		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	25.4	
11水	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		
	だいたいのそに	大豆 小麦	だいたひじき 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		
	かきたまじる	小麦 卵 大豆 さば	なた 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	26.4	
12木	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 なた 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		
	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	26.2	
13金	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	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	にぼし さばうすけずり	26.4	
	おいわいデザート	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	ごはん	乳			米		619	
	牛乳		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		
17 火	ナン	小麦 乳 大豆				ナン	615	ナンをキーマ カレーにつけて 食べましょ 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 カレーフレーク 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	
	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		

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。



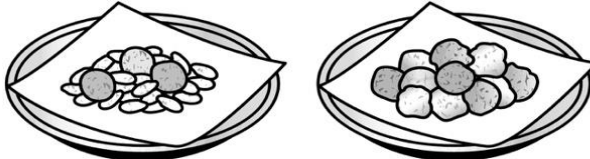
() () () () () ()

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

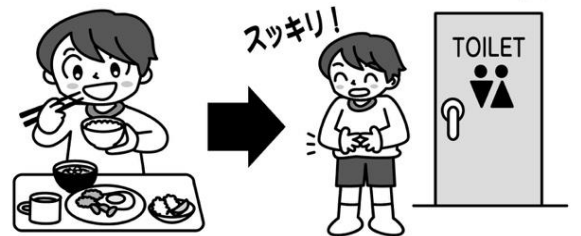
ひなまつりに食べる「ひなあられ」といえば、どんなものを思い浮かべますか？ 実は、正月のお雑煮に入れるお餅の形のように、関東地方と関西地方で大きな違いがあるのです。



関東風ひなあられ うち米を爆ぜさせて作る“ボン菓子”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。