

令和2年2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) <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		
3月	ごはん				米		824	揚げおでんは、一度じゃがいもをゆでてから油で揚げて作ります。
	牛乳	乳	牛乳					
	揚げおでん	さば 大豆 小麦 豚	くろはんぺん ちくわ ぶたにく こんぶ みそ	にんじん こんにゃく	じゃがいも でんぶん さとう 油	しょうゆ みりん わふうだしのもと		
	納豆	小麦 大豆	なつとう			なつとうのたれ からし		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり		ゆかりこ 塩	27.8	
4火	ごはん				米		769	節分の献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	いわしのしょうが煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	磯香あえ	小麦 大豆	のり	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ		
	豚汁	豚 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく 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	31.6	
	福豆	小麦 大豆	大豆 あおさ		もち米 さとう	しょうゆ		
5水	うどん	小麦			めん		802	衣に青のりを入れて、ちくわを揚げます。青のりの良い香りがします。
	牛乳	乳	牛乳					
	きつねうどんつゆ	豚 大豆 小麦 さば	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん しろねぎ ほししいたけ	さとう	しょうゆ かつおのもと みりん 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぶん 油			
	野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	41.3	
6木	ごはん				米		843	パンサンズーとは、中華風の春雨サラダのことをいいます。
	牛乳	乳	牛乳					
	八宝菜	豚 卵 いか ごま 小麦 大豆 鶏	ぶたにく うずらたまご いか なた	たまねぎ にんじん ほうさい ほししいたけ たけのこ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース 塩 こしょう		
	コーンしゅうまい	豚 大豆 小麦	魚肉すり身 とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ	塩		
	パンサンズー	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまごま油	しょうゆ す 塩 洋からし	30.4	
7金	スタミナパン	小麦 乳 大豆 卵			パン		833	やいちゃんランチです。焼津で水揚げされたかつおをフライにしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	おかかサラダ(たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏)	かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	たまねぎドレッシング			
	ミネストローネスープ	豚 大豆 小麦 鶏	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	塩 コンソメスープ こしょう	35.7	
10月	ごはん				米		762	焼津東小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	たらのフライ(ソース)	小麦 大豆	たら		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 ちゅうのうソース		
	コーンときゅうりの酢のもの	小麦 大豆	わかめ	とうもろこし きゅうり しょうが	さとう	しょうゆ 塩 す		
	かきたま汁	卵 大豆 さば 小麦	たまご とうふ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	28.9	
	ミニゼリー	もも		もも	さとう 水あめ			
12水	背割りパン	小麦 乳 大豆			パン		919	今の時季が旬の甘みが増した白菜をクリーム煮にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	チョコクリーム	乳 大豆			チョコクリーム			
	ハートのハンバーグ	鶏 豚 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	さとう	トマトケチャップ 塩 ちゅうのうソース ワイン		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう 油	しょうゆ す 塩	33.7	
	白菜のクリーム煮	豚 乳 小麦 大豆 鶏	ベーコン 牛乳	にんじん ほうさい たまねぎ しめじ	油	ベシヤメルソース 塩 こしょう スープストック		
13木	ごはん				米		822	
	牛乳	乳	牛乳					
	すき焼き	豚 大豆 小麦	ぶたにく やきとうふ	ほうさい にんじん しろねぎ えのきたけ こんにゃく	さとう	しょうゆ みりん さけ		
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう 油 でんぶん	す みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	即席漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあんづけ しょうが			29.8	
14金	ごはん				米		763	
	牛乳	乳	牛乳					
	あじのカレー焼き	小麦 大豆	あじ		さとう	しょうゆ みりん さけ カレーこ		
	切り干し大根の炒め煮	大豆 ごま 小麦	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ さやいんげん	さとう ごま油	みりん しょうゆ わふうだしのもと		
	さつま汁	鶏 大豆 さば	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ えのきたけ はねぎ	さつまいも	にぼし さばうすけずり	32.3	
17月	メープルパン	小麦 乳 大豆			パン メープルシュガー		846	
	牛乳	乳	牛乳					
	とり肉とレバーのケチャップあえ	鶏 大豆	とりにく とりレバー		でんぶん 油 さとう	ワイン ちゅうのうソース トマトケチャップ		
	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			
	レタススープ	豚 卵 大豆 小麦 鶏	ベーコン たまご	レタス チンゲンさい たまねぎ	でんぶん	スープストック 塩 こしょう しょうゆ	32.9	







○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		
18 火	ごはん				米		814	大井川中学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば 大豆	さば みそ		さとう			
	ほうれん草のごまあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれん草 人参 キヤベツ	ごま さとう	しょうゆ		
	つみれ汁	大豆 さば 小麦	いわし たら	こんにやく だいこん ごぼう にんじん はねぎ しょうが	でんぶん	塩 かつおのもと しょうゆ	32.8	
19 水	飯缶ごはん				米		923	カレーには、 いろいろな種 類のスバイ スが使われ ています。
	牛乳	乳	牛乳					
	ポークカレー	豚 乳 りんご 小麦 大豆 鶏	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ セロリー りんご にんにく しょうが	じゃがいも 油	こしょう ちゅうのうソース チャツネ カレーフレーク スープストック		
	チキンカツ	鶏 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう		
	はりはり漬け	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	28.7	
20 木	中華めん	小麦			めん		785	
	牛乳	乳	牛乳	しょうが にんにく				
	キムチラーメンスープ	豚 りんご 小麦 鶏 大豆 さば ごま	ぶたにく なた	にんじん はくさいキムチ はくさい しめじ メンマ どうもろこし しろねぎ		みそラーメンのもと チキンブイヨン		
	にらまんじゅう	豚 小麦 大豆	ぶたにく	キヤベツ にら しろねぎ にんにく しょうが	こむぎこ	しょうゆ 塩 こしょう		
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	みりん しょうゆ	33.9	
21 金	ごはん				米		803	
	牛乳	乳	牛乳					
	豆腐ハンバーグ	鶏 豚 小麦 大豆	とりにく とうふ	だいこん しょうが たまねぎ	さとう でんぶん	しょうゆ みりん 塩		
	おろしだれかけ							
	さつまいもサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		キヤベツ きゅうり	さつまいも マヨネーズ	塩 こしょう	25.1	
	春雨スープ	豚 鶏 ごま 小麦 大豆	ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンさい しめじ しょうが	はるさめ	塩 こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープのもと しょうゆ		
25 火	ミルクパン	小麦 乳 大豆	牛乳		パン さとう マーガリン		863	チリコンカー ンは、アメリ カのテキサス 州で生まれ た料理です。
	牛乳	乳	牛乳					
	えびグラタン	乳 小麦 えび 大豆	牛乳 チーズ えび	たまねぎ にんじん どうもろこし マッシュルーム	マカロニ 油	ペシャメルソース 塩		
	海そうサラダ (青じそドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 りんご 豚)	かいそう	キヤベツ きゅうり		あおじそドレッシング		
	チリコンカーン	豚 大豆 小麦 乳	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん パセリ	油	トマトケチャップ テリミックス ワイン ちゅうのうソース 塩 こしょう	36.5	
26 水	ごはん				米		815	ごはんにはビ ビンバやナ ムルを混ぜ て食べましょ う。
	牛乳	乳	牛乳					
	ビビンバ	豚 ごま 小麦 大豆	ぶたにく	ほししいたけ ぜんまい にんにく	ごま油 さとう でんぶん	さけ みりん しょうゆ トウバンジャン		
	野菜のナムル	ごま 小麦 大豆		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ オイスターソース 塩		
	中華スープ	豚 卵 小麦 大豆 鶏 ごま	ベーコン うずらたまご なた	にんじん たまねぎ チンゲンさい		チキンブイヨン しょうゆ さけ こしょう ちゅうかスープのもと	31.4	
27 木	アップルパン	小麦 乳 大豆 りんご		りんご	パン		860	
	牛乳(コーヒーのもと)	乳	牛乳			コーヒーのもと		
	チーズオムレツ	卵 乳 大豆	たまご チーズ		でんぶん さとう 油	塩 す		
	野菜ソテー	豚 乳 鶏	ベーコン	キヤベツ こまつな どうもろこし	バター	塩 こしょう コンソメスープ		
	ポトフ	豚 鶏	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 コンソメスープ ワイン 塩 こしょう	30.9	
28 金	飯缶わかめごはん		わかめ		米 さとう	塩	778	焼津のじま んの食べも の黒はん ぺんをフライ にしました。
	牛乳	乳	牛乳					
	黒はんぺんフライ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん		こむぎこ パンこ 油			
	浅漬け	大豆 小麦	こんぶ	キヤベツ きゅうり にんじん		塩		
	けんちん汁	鶏 大豆 ごま さば 小麦	とりにく とうふ	ごぼう にんじん しろねぎ ほししいたけ	さといも ごま油	かつおのもと しょうゆ みりん 塩	26.9	

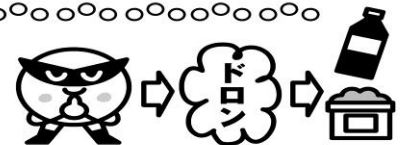
2月3日は
節分



家の戸口にヒイラギイワシ(ヤイカガシ)を飾り、豆をまいて鬼を追い払い、無病息災を願います。

大豆からできる調味料

節分の豆まきを使う大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食べ物です。さまざまな食品に加工されるほか、調味料の「しょうゆ」や「みそ」の原料にもなっています。



蒸した大豆と、いった小麦を混ぜて「こうじ菌」を加え、これに食塩水を合わせた「もろみ」を、約半年かけて発酵・熟成させてから搾ったもの。材料の割合やつくり方の違いなどから、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆの5つに分類されます。

蒸した大豆に「こうじ菌」と食塩を加え、発酵・熟成させたもの。こうじの種類により、米みそ、麦みそ、豆みその3種類に分けられ、さらに、大豆の種類やつくり方の違いなどから、甘口や辛口、赤みそや白みそなど、とても多くの種類があります。