

# 令和2年3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>たん白質(g)</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	バーガーパン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		パン		797	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。
	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 ちゅうらのソース		
	野菜サラダ (青じそドレッシング)	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	ベシヤメルソース しょう 塩 スープストック		
3火	ごはん わかめふりかけ	乳	牛乳		米		801	小川中学校の リクエスト 献立です。
	牛乳	乳	牛乳			ふりかけ		
	子もやししゃもフライ	小麦 大豆	こもやししゃも		パンこ でんぶん こむぎこ 油	塩 しょうゆ		
	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		
中華スープ	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		チキンイオン ちゅうかスープのもと さけ 塩 しょうゆ オイスターソース	28.6		
4水	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		816	
	かつおの角煮	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 さばゆすげすり		
5木	飯缶酢めし 牛乳	乳	牛乳		米 さとう	す 塩	788	ひなまつり献 立です。 
	さわらの西京焼き	大豆	さわら みそ		さとう	さけかす 塩		
	五目ずしの具	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		
	すまし汁	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		
ひなあられ				もち米 さとう でんぶん				
6金	背割りパン いちごジャム 牛乳	小麦 乳 大豆 乳			パン ジャム		815	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。
	若どりのてり焼き	鶏 大豆	とりにく		さとう みずあめ	しょうゆ みりん す 塩 しょうゆ		
	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 しょうゆ		
	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 しょうゆ コンソメスープ		
9月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		874	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。
	レバー入りユウリンチー	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 チキンイオン しょうゆ しょうゆ オイスターソース		
10火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		767	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。
	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 チキンイオン 塩 しょうゆ		
11水	中華めん 牛乳	小麦 乳	牛乳		めん		788	東益津小学 校のリクエ スト献立です。 
	塩ラーメンスープ	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 チキンイオン		
	揚げぎょうざ	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 しょうゆ		
	ほうれん草のごまあえ	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		
12木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		825	やいちゃんラ ンチです。 
	さばのてり煮	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		
	大豆の磯煮	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		
	かきたま汁	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		
13金	ナン 牛乳	小麦 乳 大豆 乳	牛乳		ナン		814	ナンをキーマ カレーにつ けて食べま しょう。
	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	ちゅうらのソース しょう カレー スープストック チョコ		
	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		
	野菜とツナのソテー	鶏 豚 乳	まぐろ	こまつな キャベツ	バター	塩 しょうゆ コンソメスープ		

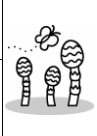
○焼津市では、下記の食品を『アレルギー物質』欄に記載します。

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	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	883	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 でんぷん パンこ こむぎこ 油	塩 こしょう ナツメグ			
	菜の花のおかかあえ	小麦 大豆	かつおぶし	なのほな キャベツ にんじん	さとう	しょうゆ			
	実だくさん汁	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			32.5
	お祝いデザート	大豆	とうにゆう	いちご	さとう みずあめ 油				
17火	ごはん				米		817		
	牛乳	乳	牛乳						
	あじのこうじ焼き		あじ			塩こうじ			
	小松菜ともやしの 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			32.6
肉じゃが	豚 小麦 大豆	ぶたにく	にんじん たまねぎ こんにゃく 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				

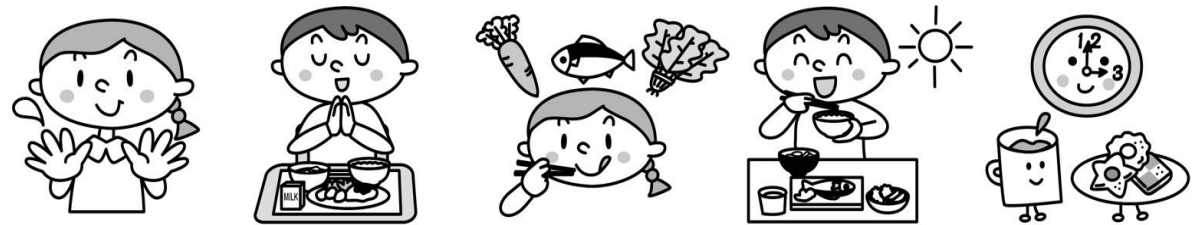
今年度も残すところ、あとひと月となりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、3月は卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。この1年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

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。



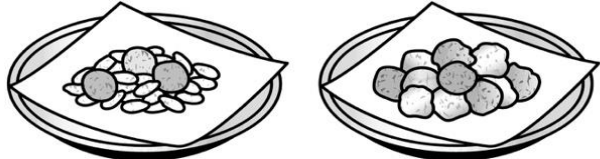
( ) ( ) ( ) ( ) ( )

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。

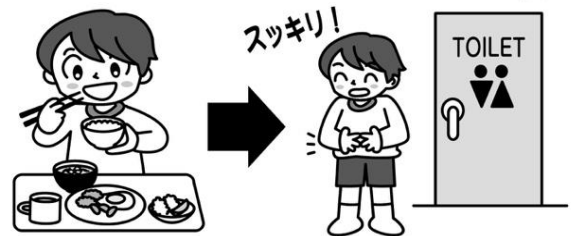


**関東風ひなあられ** うるち米を爆ぜさせて作る“ポン菓子”を、砂糖などで甘く味つけし、緑やピンクに色をつけたもの。

**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。