

令和5年12月 学校給食献立表 南棟2

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			
1 金	こくとうパン 牛乳	小麦 乳 乳			パン こくとう		610	冬においしい「かぶ」を使って、ボトフにしました。	
	かつおフライ	魚 小麦 大豆	かつお		パン こむぎこ でんぶん 油 塩				
	ほうれんそうサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(ごま 豚肉 鶏肉 大豆 小麦)		ほうれんそう もやし にんじん とうもろこし	ナムルドレッシング		28.5		
	かぶのボトフ	鶏肉 豚肉	とりにく ウインナー	かぶ たまねぎ キャベツ にんじん		チキンブイヨン 塩 こしょう コンソメスープ ワイン			
	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米				
4 月	はくさいのうまい	豚肉 大豆 卵 ごま 小麦 鶏肉	ぶたにく なまあげ うずらたまご	はくさい にんじん たけのこ ねぶかねぎ	はるさめ さとう 油 ごま油 でんぶん 塩 こしょう		600	白菜は冬が旬の野菜です。冷たい風にあたるほど甘みが増しておいしくなります。	
	えびしゅうまい	魚 えび 小麦	えび たら	たまねぎ	こむぎこ パン さとう でんぶん みずあめ 油 塩		22.8		
	コーンと きゅうりのすのもの	大豆 小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし しょうが	さとう	しょうゆ す 塩			
	ごはん のりぶりかけ	魚 乳	かつおぶし のり	ちゃ	米 さとう 塩		590		
5 火	牛乳	牛乳						「かれい」は秋から冬が旬の白身の魚です。	
	かれいのたつあげ	魚 小麦 大豆	かれい	しょうが	でんぶん 油	しょうゆ			
	ゆずかおりあえ	大豆 小麦		もやし ほうれんそう にんじん ゆず	さとう	しょうゆ みりん			
	さといものみそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ	さといも	さばうすけずり にぼし	27.4		
6 水	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		640	パンの日は、よりていねいに手を洗いましょう。	
	ほうれんそうグラタン	乳 小麦 大豆 豚肉	牛乳 ベーコン チーズ	ほうれんそう たまねぎ	マカロニ こむぎこ 油 バター マーガリン	塩			
	ひじきサラダ (ごまドレッシング)	大豆 小麦 ドレ(ごま 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	22.3		
	にくだんごと やさいのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりだんご	たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ		チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメスープ こしょう			
7 木	はんかんごはん 牛乳	乳	牛乳		米		651	豊田小学校のリクエスト献立です。	
	チキンカレー	鶏肉 乳 小麦 りんご 豚肉 大豆	とりにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油	カレーフレーク ちゅうのうソース チャツネ スープストック			
	にたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう	しょうゆ 塩 す	26.2		
	カラフルサラダ			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング				
8 金	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		595	パンに焼きそばをはさんで食べましょう。給食の焼きそばは、野菜がたっぷり入っています。	
	さけのみりんしょうゆやき	魚 さけ 小麦 大豆	さけ			みりん さけ しょうゆ			
	きんぴらごぼう	魚 豚肉 大豆 ごま 小麦	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油 ごま油	しょうゆ みりん	31.2		
	みそけんちんじる	大豆 鶏肉 さば	とうふ とりにく 油あげ みそ	だいこん はねぎ しめじ	さといも	さばうすけずり にぼし			
11 月	せわりパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		パン さとう マーガリン		641	パンに焼きそばをはさんで食べましょう。給食の焼きそばは、野菜がたっぷり入っています。	
	たまごロール	卵 小麦 大豆	たまご		でんぶん さとう	しょうゆ 塩			
	やきそば	豚肉 小麦 りんご 大豆	ぶたにく	キャベツ もやし たまねぎ にんじん こまつな	ちゅうかめん 油	やきそばソース こしょう	25.2		
	ワンタンスープ	小麦 豚肉 大豆 鶏肉 ごま	ぶたにく みそ	たまねぎ チンゲンさい たけのこ にんじん しょうが	こむぎこ でんぶん さとう 油	チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩			
12 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		579	うどんは、油あげの入ったうどんのことです。	
	ブルコギ	豚肉 大豆 りんご 小麦	ぶたにく みそ	たまねぎ ねぶかねぎ しょうが にんにく りんご	油	しょうゆ トウバンジャン			
	ナムル	ごま 大豆 小麦		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごま油	しょうゆ	26.5		
	ちゅうかスープ	魚 豚肉 鶏肉 大豆 小麦 ごま	うずらたまご ベーコン なると	はくさい チンゲンさい にんじん		チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ オイスターソース 塩 こしょう			
13 水	うどん 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳		うどん		610	うどんは、油あげの入ったうどんのことです。	
	きつねうどんつゆ	豚肉 大豆 さば 小麦	ぶたにく 油あげ かまぼこ	にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	さとう	かつおのもと しょうゆ みりん 塩			
	ツナコロッケ	魚 小麦 大豆	まぐろ	たまねぎ	じゃがいも さとう 油 パン ごめこ こむぎこ	しょうゆ 塩	25.2		
	わふうおかかサラダ (わふうドレッシング)		かつおぶし	だいこん きゅうり にんじん	わふうドレッシング				
14 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		597	今日は、鶏肉とレバーを根深ねぎの入った甘酸っぱいタレでからめた「ユーリーリンチー」です。	
	レバーいりユーリンチー	鶏肉 ごま 大豆 小麦	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぶん 油 ごま油 さとう	しょうゆ す いちみとうがらし 塩			
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープのもと 塩 オイスターソース こしょう	23.6		
	わかめスープ	魚 大豆 小麦 ごま	とうふ なると わかめ	たまねぎ チンゲンさい					

○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 アーモンド

○物資購入の都合により献立や使用材料が変更となる場合があります。☆丁寧な手洗いの徹底をしましょう。

『魚』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『魚』のマークは、どんぶりが付くメニューです。

令和5年12月 学校給食献立表 南棟2

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)		
15 金	ココアパン 牛乳	小麦 乳 牛乳			パン さとう マーガリン ココア		
	とりにくのハーブやき	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	パセリ にんにく	でんぶん さとう オリーブ油	しょうゆ こしょう 塩 ハーブ	647 豊田中学校のリクエスト献立です。
	ボテトサラダ (マヨネーズ)	マヨ(卵 大豆 りんご)		きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう	27.2
	はくさいの クリームスープ	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン 牛乳	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ	油	ベシャ梅ソース こしょう スープストック 塩	
18 月	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		584 やいちゃんランチです。
	さばのみそに	さば 大豆	さば みそ		さとう でんぶん		
	きゅうりとだいこんの ひたひた	ごま 大豆 小麦	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみどうがらし	23.8
	すまじる	大豆 さば 小麦	とうふ なると わかめ	ほうれんそう にんじん えのきだけ		かつおのもと しょうゆ みりん 塩	
19 火	ごはん 牛乳	乳	牛乳		米		622 12月22日は「冬至」です。 冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。
	くろはんぺんの おちやあげ	さば 大豆 小麦	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ でんぶん 油		
	かぼちゃの そぼろあんに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん	さとう 油 でんぶん	しょうゆ さけ	24.9
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		さばうすけずり にぼし	
20 水	パンブキンパン 牛乳	小麦 乳 乳	牛乳	かぼちゃ	パン		632 クリスマスにちなんだ献立です。
	もみのきがたハンバーグ (コールスロードレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう でんぶん	トマトケチャップ ワイン ちゅうのソース 塩	
	やさいサラダ (コールスロードレッシング)			キャベツ キュウリ にんじん とうもろこし	コールスロードレッシング		
	ミネストローネスープ クリスマスデザート	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン だいす	たまねぎ にんじん トマト パセリ	マカロニ	コンソメスープ 塩 こしょう	24.9
21 木	ごはん 牛乳	乳	牛乳	いちご	さとう こむぎこ みずあめ 油 でんぶん		
	とうふステーキ きのこあんかけ	大豆 豚肉 小麦	とうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ しょうが	さとう でんぶん 油	しょうゆ	609
	ゆかりあえ			キャベツ キュウリ あかしそ		塩	
	つみれじる	さば 大豆 小麦	つみれ 油あげ	だいこん こんにゃく ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	でんぶん	かつおのもと しょうゆ 塩	26.5
	アーモンドこさかな	アーモンド	いわし		アーモンド さとう		

ことし
今年もあと1カ月となり、朝晩の冷えこみがいっそう
厳しく感じられるようになりました。

さむ
寒さに負けず、かぜなどの感染症を予防するためには、
「手洗い・うがい」のほかに「栄養バランスのよい食事」
や「適度な運動」「十分な睡眠」をとり、体調を整える
ことが大切です。手洗いをする際は、石けんをよく泡立て
てるようにしましょう。



症状別

発熱・寒気

かぜをひいた時の食事

せき・のどの痛み

はつねつ
水分

はなみず
鼻水・鼻づまり

いた
せき・のどの痛み

げり
下痢・吐き気

はつねつ
発熱すると水分と
エネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

あたたか
温かい汁物や発汗、
殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリーミングなどでエネルギーを補給しましょう。

いのちよう
胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

かぜをひいた時は、
症状にあった食事が
おすすめです。
発熱や下痢の症状
が出てる時は、多
くの水分が体から失
われています。脱水
に気をつけて、水分
補給をしましょう。