


















# 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                 |                               |                             |  | エネルギー<br>(Kcal) | 備考  |
|---------|--|-----------------------|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|--|-----------------|---|
|         |  |                       | てい                  | る食                            | 品と                          | おもな働   |                 |   |
|         |  |                       | 体を作る食品(赤色)          | 体の調子を<br>整える食品(緑色)            | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)       | 調味料  | たん白質(g)         |   |
| 1<br>金  | こくとうパン   | 小麦 乳                  |                     |                               | パン こくとう                     |  | 610             | 冬においしい「かぶ」を使って、ポトフにしました。  |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | かつおフライ                      | 小麦 大豆                 | かつお                 |                               | パンこ こむぎこ<br>でんぶん 油          | 塩  | 28.5            |   |
|         | ほうれんそうサラダ<br>(ナムルドレッシング)   | ドレ(ごま 豚肉<br>鶏肉 大豆 小麦) |                     | ほうれんそう もやし にんじん<br>とうもろこし     | ナムルドレッシング                   |  |                 |   |
|         | かぶのポトフ   | 鶏肉 豚肉                 | とりにく ウインナー          | かぶ たまねぎ キャベツ<br>にんじん          |                             | チキンブイヨン 塩 こしょう<br>コンソメスープ ワイン                            |                 |   |
| 4<br>月  | ごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 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。   |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             | ちゅうかスープのもと さけ<br>オイスターソース<br>しょうゆ 塩 こしょう                 |                 |   |
|         | はくさいのうまに   | 豚肉 大豆 卵<br>ごま 小麦 鶏肉   | ぶたにく なまあげ<br>うずらたまご | はくさい にんじん たけのこ<br>ねぶかねぎ       | はるさめ さとう 油<br>ごま油 でんぶん      | しょうゆ 塩 こしょう  | 22.8            |   |
|         | えびしゅうまい                     | えび 小麦                 | えび たら               | たまねぎ                          | こむぎこ パンこ さとう<br>でんぶん みずあめ 油 | 塩  |                 |   |
|         | コーンと<br>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   |                 |   |
| 5<br>火  | ごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 590             | 「かれい」は秋から冬が旬の白身の魚です。  |
|         | のりふりかけ                      |                       | かつおぶし のり            | ちゃ                            | さとう                         | 塩  |                 |   |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  | 27.4            |   |
|         | かれいのたつたあげ                   | 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  |                 |   |
| 6<br>水  | マーガリンパン  | 小麦 乳                  |                     |                               | パン さとう マーガリン                |  | 640             | パンの日は、よりにくいに手を洗いましょう。<br>      |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | ほうれんそうグラタン   | 乳 小麦<br>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<br>バター マーガリン    | 塩  | 22.3            |   |
|         | ひじきサラダ<br>(ごまドレッシング)   | 大豆 小麦<br>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   |                 |   |
|         | にくだんごと<br>やさいのスープ  | 鶏肉 豚肉<br>大豆 小麦        | とりだんご               | たまねぎ こまつな にんじん<br>ほししいたけ      |                             | チキンブイヨン しょうゆ 塩<br>コンソメスープ こしょう                           |                 |   |
| 7<br>木  | はんかんごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 651             | 豊田小学校のリクエスト献立です。<br>         |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             | カレーフレーク<br>ちゅうのうソース チャツネ<br>スープストック                      |                 |   |
|         | チキンカレー                      | 鶏肉 乳 小麦<br>りんご 豚肉 大豆  | とりにく チーズ            | にんじん たまねぎ<br>にんにく しょうが        | じゃがいも 油                     | しょうゆ 塩 す   | 26.2            |   |
|         | にたまご   | 卵 小麦 大豆               | たまご                 |                               | さとう                         |  |                 |   |
|         | 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<br>金  | ごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 595             |                              |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | さけの<br>みりんしょうゆやき          | さけ 小麦 大豆              | さけ                  |                               |                             | みりん さけ しょうゆ  | 31.2            |   |
|         | きんぴらごぼう                   | 豚肉 大豆<br>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<br>さやいんげん      | さとう 油 ごま油                   | しょうゆ みりん   |                 |   |
|         | みそけんちんじる   | 大豆 鶏肉 さば              | とうふ とりにく<br>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<br>月 | せわりパン  | 小麦 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。  |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | 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   | 25.2            |   |
|         | やきそば   | 豚肉 小麦<br>りんご 大豆       | ぶたにく                | キャベツ もやし たまねぎ<br>にんじん こまつな    | ちゅうかめん 油                    | やきそばソース<br>こしょう  |                 |   |
|         | ワンタンスープ  | 小麦 豚肉 大豆<br>鶏肉 ごま     | ぶたにく みそ             | たまねぎ チンゲンさい<br>たけのこ にんじん しょうが | こむぎこ でんぶん<br>さとう 油          | チキンブイヨン しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと 塩                             |                 |   |
| 12<br>火 | ごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 579             |                              |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | ブルコギ   | 豚肉 大豆<br>りんご 小麦       | ぶたにく みそ             | たまねぎ ねぶかねぎ<br>しょうが にんにく りんご   | 油                           | しょうゆ トウバンジャン   | 26.5            |   |
|         | 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<br>チキンブイヨン しょうゆ<br>ちゅうかスープのもと さけ<br>オイスターソース 塩 こしょう |                 |   |
|         | ちゅうかスープ                   | 卵 豚肉 鶏肉<br>大豆 小麦 ごま   | うずらたまご ベーコン<br>なると  | はくさい チンゲンさい にんじん              |                             |  |                 |   |
| 13<br>水 | うどん  | 小麦                    |                     |                               | うどん                         |  | 610             | きつねうどんは、油あげの入ったうどんのことです。<br> |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | きつねうどんつゆ                  | 豚肉 大豆<br>さば 小麦        | ぶたにく 油あげ<br>かまぼこ    | にんじん ねぶかねぎ<br>ほししいたけ          | さとう                         | かつおのもと しょうゆ<br>みりん 塩                                     | 25.2            |   |
|         | ツナコロッケ                    | 小麦 大豆                 | まぐろ                 | たまねぎ                          | じゃがいも さとう 油<br>パンこ こめこ こむぎこ | しょうゆ 塩   |                 |   |
|         | わふうおかかサラダ<br>(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<br>木 | ごはん  |                       |                     |                               | 米                           |  | 597             | 今日は、鶏肉とレバーを根菜ねぎの入った甘酸っぱいタレでからめた「ユーリンチー」です。  |
|         | 牛乳   | 乳                     | 牛乳                  |                               |                             |  |                 |   |
|         | レバーいりユーリンチー  | 鶏肉 ごま<br>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<br>さとう           | しょうゆ す<br>いちみとうがらし<br>塩                                  | 23.6            |   |
|         | 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<br>ちゅうかスープのもと 塩<br>オイスターソース こしょう            |                 |   |
|         | わかめスープ                    | 大豆 鶏肉<br>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。

『』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<br>てい<br>る食<br>品 | お<br>も<br>な<br>働<br>き             | エネルギー<br>(kcal)         | 備考                         |
|---------|---------------------------|------------------|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|         |                           |                  | 体を作る食品(赤色)           | 体の調子を<br>整える食品(緑色)                | エネルギーの<br>もとになる食品(黄色)   | 調味料                        |
| 15<br>金 | ココアパン<br>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<br>オリブ油        | しょうゆ こしょう 塩<br>ハーブ         |
|         | ポテトサラダ<br>(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                     |
|         | はくさいの<br>クリームスープ          | 豚肉 乳 小麦<br>大豆 鶏肉 | ベーコン 牛乳              | たまねぎ はくさい にんじん<br>エリンギ            | 油                       | ベジタブルソース こしょう<br>スープストック 塩 |
| 18<br>月 | ごはん<br>牛乳                 | 乳                | 牛乳                   |                                   | 米                       |                            |
|         | 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<br>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<br>いちみどろがらし         |
|         | すましじる                     | 大豆 さば 小麦         | とうふ なたと わかめ          | ほうれんそう にんじん<br>えのきたけ              |                         | かつおのもと しょうゆ<br>みりん 塩       |
| 19<br>火 | ごはん<br>牛乳                 | 乳                | 牛乳                   |                                   | 米                       |                            |
|         | くろはんぺん<br>のおちあげ           | 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<br>そぼろあん            | 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                    |
|         | とんじる                      | 豚肉 大豆 さば         | ぶたにく とうふ みそ          | こんにやく にんじん だいこん<br>ごぼう ねぶかねぎ      |                         | さばうすけずり にぼし                |
| 20<br>水 | パンキンパン<br>牛乳              | 小麦 乳             | 牛乳                   |                                   | パン                      |                            |
|         | もみのきがたハンバーグ               | 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<br>ちゅうのうソース 塩 |
|         | やさしいサラダ<br>(コールスロートレッシング) |                  |                      | キャベツ きゅうり にんじん<br>とうもろこし          | コールスロートレッシング            |                            |
|         | ミネストローネスープ                | 豚肉 大豆 小麦 鶏肉      | 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                    | コンソメスープ 塩 こしょう             |
| 21<br>木 | クリスマスデザート                 | 卵 乳<br>小麦 大豆     | 乳 たまご                | いちご                               | さとう こむぎこ みずあめ<br>油 でんぶん |                            |
|         | ごはん<br>牛乳                 | 乳                | 牛乳                   |                                   | 米                       |                            |
|         | とうふステーキ<br>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                       |
|         | ゆかりあえ                     |                  |                      | キャベツ きゅうり 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 こんにやく ごぼう<br>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              |
|         | アーモンドごさかな                 | アーモンド            | いわし                  |                                   | アーモンド さとう               |                            |

今年もあと1ヵ月となり、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。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るようにしましょう。



**症状別**

**かぜをひいた時の食事**

**発熱・寒気**

水分  
めん類

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。

**鼻水・鼻づまり**

しるもの汁物  
スープ

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。

**せき・のどの痛み**

アイス  
クリーム  
ゼリー

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、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

**下痢・吐き気**

おかゆ  
スープ

胃腸が弱っているため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いる時は、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。