

令和6年3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	ごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				590	ひなまつり献立です。 
	のりいりあつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご しらす あおさ		さとう 油 でんぶん	すみりん 塩		
	ごもくごはんのぐ	大豆 小麦	油あげ	たけのこ れんこん にんじん ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん		
	ちゃんこじる	大豆 豚肉 小麦 さば	とうふ ぶたにく	ごぼう もやし こんにゃく ねぶかねぎ		しょうゆ かつおのもと さけ みりん 塩	23.2	
4 月	ひなあられ		こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう バブリカ	米 さとう でんぶん	塩		
	こめこパン	小麦 乳			パン こめこ		639	今日のパンは、米粉を使った米粉パンです。 
	牛乳	乳	牛乳					
	ブレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		でんぶん さとう 油	塩 す		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな にんじん	さとう 油	しょうゆ す 塩	24.2	
5 火	ハヤシシチュー	牛肉 豚肉 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	じゃがいも 油	ハヤシルウ ウイン チュウのうソース チャツネ スープストック		
	ごはん				米		610	
	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくとレバーのチリソースあえ	鶏肉 小麦 大豆 りんご	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ にんにく しょうが	でんぶん 油 さとう	トマトケチャップ チリソース		
	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	24.4	
6 水	はくさいスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん こまつな		しょうゆ コンソメスープ 塩 こしょう		
	はんかんごはん				米			
	牛乳	乳	牛乳				592	
	ぶたどんのぐ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ しょうが	さとう 油	しょうゆ さけ		
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ		塩	24.3	
7 木	いもだんごじる	大豆 さば	油あげ みそ	だいこん ごぼう にんじん	じゃがいもだんご	さばうすけずり にぼし		
	せきはん				もち米 米 あずき			
	ごましお	ごま 乳	牛乳		ごま	塩	697	
	牛乳	乳	牛乳					
	さわらのさきょうやき	大豆 小麦 アーモンド	さわら みそ		さとう	みりん さけ		
8 金	なののはあえ			なのはな キャベツ とうもろこし	さとう アーモンド	しょうゆ		
	わかたけじる	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく わかめ	たけのこ えのきたけ にんじん	ふ	かつおのもと しょうゆ	32.1	
	おいわいデザート	卵 乳 小麦 大豆 乳	たまご	いちご	さとう こむぎこ みずあめ 油 クリーム でんぶん	みりん 塩		
	せわりパン	小麦 乳			パン		598	
	いちごジャム				いちごジャム			
11 月	牛乳	乳	牛乳					
	とりにくのしおレモンやき	鶏肉 大豆	とりにく	レモン にんにく	みずあめ 油	塩 す		
	ごぼうサラダ(ごまだれッシング)	小麦 大豆 ドレ(ごま 大豆)		ごぼう きゅうり にんじん えだまめ	さとう ごまだれッシング	しょうゆ みりん	29.4	
	はるさめスープ	豚肉 鶏肉	ベーコン	たまねぎ チンゲンさい にんじん	はるさめ	チキンブイヨン 塩 コンソメスープ こしょう		
	さくらごはん	小麦 大豆			米	しょうゆ 塩	597	
12 火	牛乳	乳	牛乳					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ でんぶん 油	塩 こしょう		
	あさづけ	小麦 大豆	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		塩	26.4	
	みそしる	大豆 さば	とうふ 油あげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	さといも	さばうすけずり にぼし		
	おかかぶりかけ	鶏肉	かつおぶし のり	ちゃ	さとう	塩	638	
13 水	牛乳	乳	牛乳					
	さばのカレーーやき	さば 小麦 大豆	さば		さとう	しょうゆ カレーこ 塩		
	だいずのいそに	大豆 小麦	だいず ちくわ ひじき	こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう 油	しょうゆ みりん	28.8	
	のっぺいじる	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく 油あげ	だいこん にんじん しめじ ねぶかねぎ ほししいたけ	さといも でんぶん	かつおのもと さばうすけずり しょうゆ さけ 塩		
	うどん	小麦 乳	牛乳		うどん		580	
14 木	にくうどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく 油あげ なると	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおのもと みりん にぼし 塩		
	ちくわのおちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぶん 油		30.4	
	わふうおかかサラダ(たまねぎドレッシング)	ドレ(りんご 小麦 大豆 鶏肉)	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			
	ごはん				米		599	
	牛乳	乳	牛乳	チングンさい たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ しょうが	さとう でんぶん ごま油 油	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープのもと 塩 こしょう		
14 木	はっぽうさい	豚肉 たまご 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく うずらたまご いか なると	たまねぎ しうが	パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	さとう ごま油 油	26.6	
	ポークしゅうまい	豚肉 小麦	ぶたにく		パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	塩		
	きゅうりとたいこんのひたひた	大豆 小麦 ごま	かつおぶし	きゅうり だいこん	さとう ごま油	しょうゆ す いちみとうがらし		

○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。

『魚マーク』のマークは、魚介類を使ったメニューです。

★『魚マーク』のマークは、どんぶりが付くメニューです。



お祝いに「お赤飯」を!

赤飯はもち米にささげや小豆を混ぜて蒸したごはんです。豆の煮汁を使ってもち米を赤くするので「赤飯」といわれます。日本では古くから卒業や入学、誕生日、結婚、出産など祝い事があると赤飯を炊いて、ごちそうする習慣があります。大切に受け継いでいきたい、お祝いの心がこめられた料理です。給食でも、卒業と修了をお祝いして赤飯を出します。

ご家庭でも、炊飯器でお手軽に作れるので試してみてください。



*材料(4人分)

もち米 1合
精米 1合
ささげ 20g
(または小豆)
ごま塩 適量

*作り方

- ①もち米は洗って、1時間以上水につけて、ザルあけておく。精米は洗ってザルにあけておく。
- ②ささげはサッと洗い、1カップ位の水で固めに煮る。
- ③炊飯器に米と②の煮汁、水を規定量に合わせて入れ、その上にささげを入れて炊く。
- ⑤好みでごま塩をふる。



給食レシピ紹介



～レシピは小学3・4年生4人分の分量です。また、給食センターで作る際の分量です。ご家庭では適宜調整をお願いします。～

《竹輪のお茶揚げ》



*材料

焼き竹輪 4本
小麦粉 20g
片栗粉 3g
粉茶 少々
水 30g
揚げ油 適量

*作り方

- ①竹輪は半分に切る。
- ②ボールに小麦粉、片栗粉、粉茶を入れ、軽く混ぜる。冷水を加えて衣を作る。
- （水は様子をみながら加え、かたさを調整する）
- ③衣に竹輪をくぐらせ、油で揚げる。

～・～アレンジレシピ～・～

粉茶を、青のりに変えて「磯辺揚げ」
ゆかり粉に変えて「ゆかり揚げ」
カレー粉に変えて「カレー揚げ」
ごまに変えて「南部揚げ」
にんじんのすりおろしに変えて「紅葉揚げ」
などを作ることができます。

《菜の花あえ》



*材料

菜の花 40g
キャベツ 120g
ホールコーン缶 35g
砂糖 4g
しょうゆ 8g
アーモンド粉 4g

*作り方

- ①菜の花は3cm、キャベツは8mm幅の短冊切りにする。
- ②野菜を茹でて冷やし、水気を切つておく。ホールコーン缶は水気を切つておく。
- ③野菜と砂糖、しょうゆ、アーモンド粉を混ぜ合わせる。

～・～アレンジレシピ～・～

野菜は、もやしやにんじんなどお好みの野菜で作れます。

《お知らせ》

焼津市の公式ホームページ「学校給食レシピ集」には、他のレシピが掲載されています。ぜひご覧ください。



3月3日 ひなまつり

ひな人形や桃の花を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願ってお祝いする日。行事食には、旬の食材を使ったちらし寿司やハマグリの潮汁、ひしもち、ひなあられなどがあり、それぞれ願いを込めて食べられます。



はる やす しょく せい かつ 春休みの食生活

春休みは、新しい生活に向けて準備をする期間です。生活環境が変わると、心と体に負担がかかり疲れやすくなるため、1日3食しっかり食べて体調を整え、新生活を元気にスタートできるようにしておきましょう。



げんき 元気にスタート!!