

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	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	エネルギー(Kcal) たん白質(g)	備考
1金	ごはん					米		590	ひなまつり献立です。
	牛乳	乳	牛乳						
	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	23.2	
	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 ほうししいたけ		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		
4月	ひなあられ		こんぶ あおのり	トマト ほうれんそう パプリカ		米 さとう でんぶん	塩	639	
	こめこパン	小麦 乳				パン こめこ			
	牛乳	乳	牛乳					24.2	今日のパンは、米粉を使った米粉パンです。
	プレーンオムレツ	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 ハヤシルウ ワイン ちゅうのうソース チャツネ スープストック		
5火	ハヤシチュー	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		610	
	ごはん					米			
	牛乳	乳	牛乳					24.4	
	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		
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		592	豚丼の具をごはんのにせて食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳						
	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	24.3	
	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ			塩		
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		697	卒業・修了お祝い献立です。
	ごましお	ごま				ごま	塩		
	牛乳	乳	牛乳					32.1	
	さわらのさいきょうやき	大豆	さわら みそ			さとう	みりん さけ		
8金	なのはなあえ	大豆 小麦 アーモンド		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 みりん 塩		
	おいおいデザート	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			
	せわりパン	小麦 乳				パン		598	パンにジャムをはさんでから食べましょう。
	いちごジャム					いちごジャム			
11月	牛乳	乳	牛乳					597	東益津小学校のリクエスト献立です。
	とりにくのおしおレモンやき	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(ごまドレッシング)	小麦 大豆 (ごま 大豆)		ごぼう きゅうり 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	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		
12火	牛乳	乳	牛乳					597	東益津小学校のリクエスト献立です。
	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		
	ごはん					米			
13水	おかかふりかけ		かつおぶし のり	ちゃ		さとう	塩	638	
	牛乳	乳	牛乳						
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば			さとう	しょうゆ カレーこ 塩	28.8	
	だいいずのいそに	大豆 小麦	だいいず 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		
	のつべいじる	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 ほうししいたけ		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		
14木	うどん	小麦				うどん		580	やいちゃんランチです。
	牛乳	乳	牛乳						
	にくうどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく 油あげ なんと	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほうししいたけ		でんぶん	しょうゆ かつおのもと みりん にぼし 塩	30.4	
	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			
	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			
14木	ごはん					米		599	八宝菜は、たくさんのおかずを使っています。
	牛乳	乳	牛乳	チンゲンさい たまねぎ にんじん たけのこ ほうししいたけ 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 さけ こしょう		
	はつぼうさい	豚肉 たまご いか ごま 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく うずらたまご いか なんと			パンこ でんぶん さとう こむぎこ みずあめ	塩	26.6	
	ポークしゅうまい	豚肉 小麦	ぶたにく	たまねぎ しょうが					
	きゅうりとだいこんのひたひた	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 いちみつとうがらし		

○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 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。



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お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、水気を切っておく。ホールコーン缶は水気を切っておく。
- 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、その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お汁、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 しょう 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!!