

令和2年2月 詳細献立表(アレルギー)

安謝学校給食センター

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目

その他
大豆

917-3472

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。
 ※ 詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食室(給食センター)までお問い合わせください。
 ※ 給食を食べる前、必ず内容を確認してください。
 ※ 材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

日	曜日	献立	(あか) おもに体をつくる もとなる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとなる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとなる食品	調味料
3	月	吉野汁 いわしのカリカリフライ 手巻き用サラダ おにぎりのり ふくまめ	しらす とりにく(豆腐(大豆)) いわし かまぼこたまご のり 大豆	米さとう油 でん粉 油さとうじゃがいも、でん粉、玄米粉、米粉 さとう	れんこん、たけのこ、ほうれん草、にんじん、きねぎ しいたけ、たけのこ、ほうれん草、にんじん、きねぎ しょうが きゅうり、ちやし	小麦、大豆
4	火	五穀こぼん ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	ぶたにく ヨーグルト(乳)	米胚芽、小麦、もちきび、お米、黒米、赤米 じゃがいも、ソーファリン(乳)、小麦粉、油 はちみつ、さとう	かぼちゃ、玉ねぎ、にんじん、れんこん、いんげん、にんにく もも、みかん、パイナップル、バナナ にんじん、しいたけ、ねぎ りんご、ごぼう、玉ねぎ、にんじん バナナ、やきゅうり、豆苗 イチゴ、果汁	小麦、大豆
5	水	こんぶだしごみこぼん さんびら肉団子 りんごやサラダ イチゴムース	ぶたにく、かまぼこ、こんぶ 大豆、鶏肉、豚肉、 ツナ 豆乳(大豆)	米油 ごま油、さとう、でん粉 さとう さとう、でん粉		大豆
6	木	五穀こぼん 冬瓜のそぼろ煮 手ごたつツのかりんどう のりつくじ煮	ぶたにく(厚揚げ(大豆)) のり	さとう、まいも、油、ソーメン、さとう、黒糖、はちみつ さとう、でん粉、はちみつ	とうがん、玉ねぎ、にんじん、いんげん、しいたけ	小麦、大豆
7	金	黒ごめ粉(小麦) チキンのトマト煮 ミルメーラ(ココア) カシューナッツ ミンチカツ バナナ 型抜きチーズ チーズシューシュー	脱脂粉乳(乳) とりにく ひよこ豆、青えんどう豆、赤いんげん豆 ココア	小麦粉、砂糖、ショートニング、黒米粉 じゃがいも、さとう、でん粉、油 さとう ワカメ(小麦)、黒糖、小麦粉、 うどん(小麦)、じゃがいも、ソーファリン(乳)、小麦粉、油 でん粉、バナナ、小麦粉	いよかん 玉ねぎ、にんじん、エリンギ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじ、トマト きゅうりにんじん	大豆 大豆 大豆 小麦、大豆 大豆
10	月	カレーうどん ミンチカツ バナナ 型抜きチーズ	ぶたにく、なると ぶたにく チーズ(乳)	さとう、まいも 卵無し、マヨネーズ、さとう さとう、米粉、油、でん粉 ごま	玉ねぎ、きゅうり、ショートニング、ソーファリン、果汁 イチゴ、レモン、果汁	小麦、大豆 大豆
12	水	やまいも ルルジュ-のデリネ カレー(いちご)	とうふ(大豆)、チリシシ 豆乳(大豆)	ごま、卵無し、マヨネーズ、さとう さとう	にんじん、だいこん、菜花、しらし菜、キャベツ	小麦、大豆
13	木	菜のし 石狩汁 ちくさ焼き ひじきのあえもの 煮べし	さけ、とうふ(大豆)、みそ(大豆) 卵、チーズ(乳)、鶏肉 かまぼこ、ひじき	油、さとう、でん粉 ごま ショートニング、さとう、小麦粉 ソーファリン(乳)、小麦粉 油、でん粉、じゃがいも、 卵無し、マヨネーズ さとう、米粉、油、でん粉 ごま、油	だいこん、きねぎ、ごぼう、えのき、しいたけ、しょうが 玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけ もやし、ごま、つな	大豆、小麦 大豆、小麦 大豆
14	金	キムチクニ風 魚の塩焼き こぼろサラダ 元氣ヨーグルト	脱脂粉乳(乳) とりにく、豆乳(大豆) とりにく、ぶたにく ツナ 豆乳(大豆)、ココア ぶたにく さば	ごま、卵無し、マヨネーズ、さとう さとう	にんじん、ほうろぎ、しいたけ、あんにんにく、しょうが	小麦、大豆
17	月	黒米こぼん ソーキ汁 からし菜炒め たんかん チーズ チーズ チーズ	卵、ソーキ、昆布 かまぼこ、とうふ(大豆)	米、黒米 油	だいこん、しいたけ、ごま、つな、しょうが からし菜、にんじん、玉ねぎ たんかん	
18	火	黒米こぼん ソーキ汁 からし菜炒め たんかん チーズ チーズ	卵、ソーキ、昆布 かまぼこ、とうふ(大豆)	米、黒米 油	だいこん、しいたけ、ごま、つな、しょうが からし菜、にんじん、玉ねぎ たんかん	
19	水	五穀こぼん 豆腐と野菜のあんかけ丼 アーマー、ミニトマト、ツナ アーマー	とうふ(大豆)、ぶたにく かたかつ、チロリン	米、玄米 でん粉、ごま油、油 田芋、紅イモ、さとう	にんにく きくらげ、キャベツ、もやし、黒ねぎ、コンニャク、にんにく、しょうが ごぼう、にんじん、かぼちゃ	小麦、大豆
20	木	五穀こぼん 豆腐と野菜のあんかけ丼 アーマー、ミニトマト、ツナ アーマー	とうふ(大豆)、ぶたにく かたかつ、チロリン	米、玄米 でん粉、ごま油、油 田芋、紅イモ、さとう	にんにく きくらげ、キャベツ、もやし、黒ねぎ、コンニャク、にんにく、しょうが ごぼう、にんじん、かぼちゃ	小麦、大豆
21	金	ゆかりこぼん おでん 小魚のあめがらめ さくらゼリー	とりにく、かまぼこ、厚揚げ(大豆)、昆布 かたかつ、チロリン、大豆	米、さとう さとう、油 アーマー、ごま、黒糖、さとう さとう	ゆかり ごんにやく、だいこん、にんじん 果汁(さくらんぼ、レモン)	小麦、大豆
25	火	ビーフストロガノフ くるま焼と鶏肉のナゲツト フルーツ、チヂコ	きゅうり、ごん、豆乳(大豆) とりにく	じゃがいも、小麦粉、ソーファリン(乳)、油 油、油(小麦) ゼリー(柚子)	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム にんにく みかん、もも、ぶどう、バナナ、アツタ、なし、さくらんぼ、チヂコ 玉ねぎ、赤ピーマン、エリンギ、しいたけ、マッシュルーム、 コンニャク、にんにく、(セリ)	小麦、大豆
26	水	ペペロニソー さつま芋とお豆のグラタン フロッコリー、サラダ 豆乳、ツナ	とりにく、ペペロン 豆乳(大豆)、大豆 ひよこ豆、ツナ 豆乳(大豆)	米粉、じゃがいも、さつま芋、さとう、でん粉、油 油、さとう	玉ねぎ、赤ピーマン、エリンギ、しいたけ、マッシュルーム、 コンニャク、にんにく、(セリ)	小麦、大豆
27	木	麦こぼん 水餃子、ソー レバニラ炒め チヂコ	水餃子(小麦、大豆) 豚レバー、ぶたにく	ごま油 さとう、でん粉、油、ごま油	にんじん、チンゲン菜、たけのこ、しょうが 玉ねぎ、にんじん、もやし、にんにく、しょうが チヂコ	小麦、大豆
28	金	麦こぼん のっぺい汁 ししゃもの磯辺焼き アーマー、ポテト和え	とりにく、かまぼこ ししゃも、かつお節、青のり、豆乳(大豆) ツナ	米、もちきび さとう、まいも、でん粉 卵無し、マヨネーズ アーマー、ごま、さとう、油	ごんにやく、だいこん、にんじん、黒ねぎ、しいたけ もやし、ごま、つな	

令和2年

2月の予定献立表

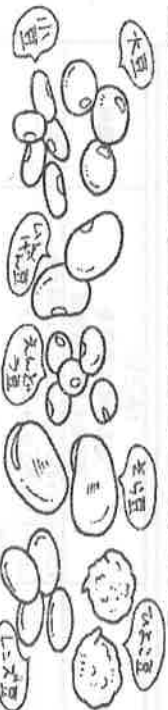
※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に
裏面の「詳細献立表」で内容を確認し、必ず確認をお願いします。
※家庭・学校においても毎日確認してください。

食品群	体内でのばらつき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

安謝学校給食センター
TEL: 917-3471
FAX: 917-3471

学校給食の栄養基準量	O-14歳	P-24歳未満	F-高齢者
小学校	650	21.1	32.5
中学校	830	27.0	41.5
		14.4	21.7
		18.4	27.7

2月の目標
豆の種類やそのはたらきを知ろう



豆類は栄養価が高く、加工や調理方法で古くから世界中で食べられていま
ま。大豆をはじめ、ひよこ豆やインゲン豆などさまざまな種類の豆を使用し
ています。みなさんの身近にどんな豆料理があるか考えてみましょう。

加工方法の例

- ・水につける
- ・煮る
- ・発酵させる など

大豆はさまざまな加工によって、いろいろな食品に変化します。昔からわたしたちの食生活に欠かせない大豆製品を調べてみましょう。



食事は脳を動かすエネルギーにもなります。朝ごはんを食べて、自分の力を出し切りましよう。

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
<p>節分豆 巻き用サラダ おにぎりのり いわしのカリカリフライ さくらちらし 吉野汁</p>	<p>フルーツヨーグルトあえ 五穀ごはん ポークカレー</p>	<p>イチゴムース きんぴら肉団子 パンパヤサラダ こんぶたきごみごはん</p>	<p>のりつくた煮 いよかん 芋とチッツのかりんとろ 麦ごはん 冬瓜のそぼろ煮</p>	<p>ミルク(ココア) ミルメーク(ココア) フカロニサラダ 黒こめ粉(パン) チキンのトマト煮</p>
<p>610 P 23.7 F 17.1 773 P 31.5 F 20.8</p>	<p>652 P 19.2 F 14.1 798 P 23.7 F 16</p>	<p>626 P 23 F 20.4 735 P 27.9 F 23.1</p>	<p>697 P 21.4 F 20.2 865 P 25.5 F 25.8</p>	<p>604 P 24.8 F 17.6 705 P 30.1 F 20.3</p>
<p>10(月) お箸を上手く使おう 型抜きチーズ バナナ カレーうどん ミンチカツ</p>	<p>節分をすぎると、こよみの上では春になります。季節の変わり目です。日中は暖かくなる日もありますが、まだまだ寒い日が続きそうです。寒いと朝起きるのがつらいこともありますが、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。</p>	<p>12(水) ナージュシュークリーム? クレープ(いちご) やきいも ナージュのルグジュール</p>	<p>13(木) 人気のちびさ焼き ひじきのあえもの ちびさ焼き 菜めし 石狩汁</p>	<p>14(金) バレンタインケーキ バレンタインケーキ ハート型パン ツナサラダ(サンド用) 食パン クリームスープ</p>
<p>607 P 24 F 20.4 852 P 29.8 F 25.4</p>	<p>670 P 22 F 24.3</p>	<p>579 P 26.2 F 17.5 725 P 33.6 F 21.9</p>	<p>683 P 27.1 F 25.3 801 P 33.1 F 29.4</p>	<p>604 P 29.6 F 19.1 788 P 37.1 F 22.3</p>
<p>17(月) キムタクご飯! 元氣ヨーグルト 魚の塩焼き キムタクご飯 ごぼうサラダ</p>	<p>18(火) 旬のたんかん たんかん からし菜炒め 黒米ごはん ソーキ汁</p>	<p>19(水) ショウチューラーメン アーモンドミニアツジュ ラーメン ラーメンスープ やさい炒め(ツツピング) ごぼう揚げ</p>	<p>20(木) どんぶりの日 りんご デンカク 豆腐と野菜のあんかけ丼(玄米ごはん)</p>	<p>21(金) おてんの日 さくらゼリー 小魚のあめがらめ ゆかりごはん おでん</p>
<p>683 P 26.2 F 21.4 863 P 32.2 F 35</p>	<p>566 P 25.5 F 17.2 716 P 31.3 F 20.5</p>	<p>714 P 28.9 F 20.5 784 P 32.7 F 22.1</p>	<p>662 P 23.6 F 16.7 801 P 28.3 F 19.3</p>	<p>644 P 29.6 F 19.1 788 P 37.1 F 22.3</p>
<p>25(火) ビーフ=牛肉 フルーツ ナタデココ くるま麩と鶏肉のナゲット 麦ごはん ピーストログノフ</p>	<p>26(水) 大豆の姿身 豆乳プリン さつま芋とお豆のグラタン ペパロッチー サラダ</p>	<p>27(木) デコポンも旬です デコポン レビニア炒め 麦ごはん 水餃子スープ</p>	<p>28(金) シシヤもはよく噛もう アーモンド和え シシヤもの磯辺焼き きびごはん のっぺい汁</p>	<p>664 P 21.6 F 28.1 825 P 26.5 F 34.3</p>
<p>664 P 23.2 F 17.5 840 P 29.5 F 22.4</p>	<p>652 P 21.6 F 28.1 825 P 26.5 F 34.3</p>	<p>630 P 22.9 F 20.3 773 P 27.2 F 23.9</p>	<p>582 P 26.2 F 16.5 707 P 31.5 F 18.8</p>	



※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月 10 日までにご納めましよう。