

平成19年11月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食共同調理場 (東棟)

日曜	献立名	数物		食物の種類と体内での役割			エネルギー(kcal)		メモらん
		小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
1 木	すきやき れんこんのごま炒め			牛乳、牛肉、ちくわ 焼豆腐	ごはん、こんにゃく ごま、さとう、油	さやいんげん、根菜ねぎ はくさい、れんこん えのきたけ	582	736	
2 金	イタリアンスパゲティ コロッケ			牛乳、ベーコン、チーズ いか、えび	小型ロール、スパゲティ 油 はちみつアンドマーガリン	枝豆コロッケ、にんじん トマト、パセリ、たまねぎ にんにく	720	897	
5 月	ヒレカツ いなかな汁 納豆(直)	2	2	牛乳、一口カツ、みそ とうふ、納豆	ごはん、油	にんじん、ねぎ、キャベツ だいこん	694	875	
6 火	チリドッグ エッグスープ くだもの フィッシュアーモンド	2	2	牛乳、あらびきウインナー 鶏肉、卵(30) フィッシュアーモンド	サンドイッチロール 油、でん粉	にんじん、パセリ、にんにく コーン、たまねぎ、トマト りんご	750	872	パンに具をはさむ
7 水	魚のから揚げ じゃがいもの含め煮 つけもの			牛乳、あじのから揚げ あげはん	ごはん、じゃがいも 油、さとう	にんじん、さやえんどう たまねぎ、つぼ漬	634	795	
8 木	マーボー豆腐 えびのマヨネーズ炒め			牛乳、豚肉、えび とうふ、みそ	麦ごはん、でん粉 さとう、じゃがいも、油 マヨネーズ、ココア糖	ねぎ、パセリ、たまねぎ にんにく、しょうが	676	847	
9 金	炒めそば ゴマネーズサラダ くだもの			牛乳、いか、豚肉 ちくわ	小型ロール、中華めん 油、ごま、マヨネーズ いちごジャム	にんじん、ブロッコリー キャベツ、れんこん コーン、みかん	692	890	
12 月	えび天ぷら 牛肉と大根の炒め煮 くだもの	2	2	牛乳、えび天ぷら、牛肉 うずら卵(20)	ごはん、油、さとう こんにゃく	にんじん、さやいんげん だいこん、みかん	791	931	えび天ぷらに天つゆをかける
13 火	だんご汁 煮魚 クレープ(直) ふりかけ			牛乳、赤魚、生揚げ 鶏肉、こんぶ のりふりかけ	ごはん、白玉もち さとう、油、さとう クレープ	にんじん、ねぎ、しいたけ しょうが	719	882	
14 水	ミンチカツ カレーソース キャロットゼリー(直)			牛乳、とうふミンチカツ ベーコン、うずら卵(20)	ごはん じゃがいも、油	にんじん、キャベツ たまねぎ、枝豆 キャロットゼリー	699	862	
15 木	グーラッシュ(牛肉のパプリカ煮込み) ポテトグラタン(ソーセージ) ザウアークラウト(キャベツの酢漬)	2	2	牛乳、牛肉、ソーセージ 生クリーム	黒パン、さとう、油	にんじん、赤ピーマン たまねぎ、キャベツ レッドキャベツ	640	746	ソーセージにケチャップ アンドマスタードをかける
16 金	なめし 五目うどん しゅうまい くだもの	12 13	3	牛乳、ほたてしゅうまい 豚肉、油揚げ	麦ごはん、うどん	だいこんの葉、にんじん ねぎ、たまねぎ、しいたけ 柿	618	749	なめしの葉をごはんにまぜる 小学校 1・2年 2個 3・6年 3個
19 月	チキンカツバーガー やさいスープ パイゼリー(直)			牛乳、チキンカツ ベーコン	サンドイッチパンズ 油、マカロニ タルタルソース	にんじん、パセリ、キャベツ コーン、たまねぎ パイゼリー	770	874	パンにタルタルソースをぬり、 チキンカツとキャベツ をはさむ
20 火	高野豆腐の卵丼 さつまいも汁 くだもの			牛乳、高野豆腐、みそ 鶏肉、卵(40)	麦ごはん、さつまいも さとう	にんじん、さやえんどう ねぎ、たまねぎ、根菜ねぎ だいこん、ごぼう、みかん	614	765	具をごはんにのせる
21 水	ささみのあんかけ 大豆の磯煮 くだもの			牛乳、鶏肉、ちくわ だいず、ひじき	ごはん、こんにゃく でん粉、さとう、油	にんじん、さやいんげん たけのこ、みかん	661	821	
22 木	クリームシチュー りんごサラダ			牛乳(30)、豚肉、チーズ 生クリーム、脱脂粉乳	ミルクロール 小麦粉(6)、じゃがいも 油、バター、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、コーン きゅうり、グリーンピース キャベツ、りんご	656	820	
26 月	シーフード焼き なめこ汁 ヨーグルト(直) ふりかけ ヨーグルト			牛乳、海鮮揚げ、みそ 油揚げ、とうふ、わかめ ヨーグルト	ごはん、油	ねぎ、だいこん、なめこ うめふりかけ	651	772	
27 火	しめじごはん かきまじ くだもの	2	2	牛乳、卵(30)、油揚げ とうふ、鶏肉	麦ごはん でん粉、さとう	にんじん、ねぎ、たまねぎ しめじ、りんご	557	695	具とごはんをまぜる
28 水	カレーあんかけ チンゲンサイのソテー 焼いも 液状ヨーグルト(直) チーズ(中学校)			液状ヨーグルト、鶏肉 かまぼこ、クックドソーセージ チーズ(中学校)	白玉うどん、さつまいも 油	にんじん、ねぎ チンゲンサイ、根菜ねぎ コーン、しいたけ	759	939	
29 木	ゆかりごはん かんとう煮 焼魚			牛乳、あげはん、さけ うずら卵(25)、こんぶ	ごはん、こんにゃく さとう	にんじん、だいこん、しそ	548	695	ゆかり粉をごはんにまぜる
30 金	コーンチーズ揚げ ポトフ くだもの	2	3	牛乳 あらびきウインナー コーンチーズナゲット	バターロール、油 じゃがいも、白いんげん豆 ビーナッツスプレッド	にんじん、パセリ たまねぎ、セロリー だいこん、みかん	783	978	

※ マークはスプーンをつけます。

※ 献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。

給食についてのご意見、ご質問は、東部調理場62-9815または保健給食課51-2836へ
※ 献立は都合により変更する場合もあります。

お知らせ
※アレルギー物質の原因原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生)について表示をしてあります。
*下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です。)
*すべいのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。白玉うどんには小麦粉が使用されています。
*主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

(アレルギーの原因物質を含む食品の表示)

品名	アレルギー物質
スパゲティ・枝豆コロッケ	小麦
はちみつアンドマーガリン	脱脂粉乳/バター/卵/チーズ/グルテン
一口カツ	小麦、全脂粉乳、脱脂粉乳
納豆・あらびきウインナー	小麦
フィッシュアーモンド	小麦、落花生
あげはん・つぼ漬	卵
マヨネーズ	卵
ココア糖	乳糖/フレーバー
中華めん	小麦
えび天ぷら・天つゆ	小麦
クレープ	小麦、グルテン/ヨーグルト/脱脂粉乳/糖/卵/バター
とうふミンチカツ	小麦
ソーセージ/チキンカツ/ポテト	小麦
ほたてしゅうまい/うどん	小麦
チキンカツ・マカロニ	小麦
タルタルソース	卵
ドレッシング	全卵、脱脂粉乳/酪酸菌/乳清たん白質
海鮮揚げ/うめふりかけ	小麦
ヨーグルト	牛乳、全粉乳、乳糖、ゼラチン
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルクカルシウム
クックドソーセージ	小麦
コーンチーズナゲット	チーズ、小麦
ビーナッツスプレッド	脱脂粉乳、落花生

この用紙は、古紙配合率70%以上の再生紙です。

★ 献立紹介 ★

「グーラッシュ(牛肉のパプリカ煮込み)」

1人分材料

角切牛肉……………60g	パプリカ……………3g
A(キャラウェイ)…少々	赤ぶどう酒……………6cc
黒こしょう(細き)…少々	ローズマリー……………1g
にんじん……………20g(さいの目切り)	ドミグラスソース…35g
たまねぎ……………80g(さいの目切り)	生クリーム……………5cc
赤ピーマン……………7g(さいの目切り)	サラダ油……………1cc

作り方

- ①牛もも肉にAの調味料をふる。
- ②サラダ油をよく熱し、牛肉を炒め、赤ぶどう酒、パプリカをふる。
- ③にんじん、たまねぎ、赤ピーマンを加え、よく炒め、水を入れる。
- ④あくとり後、ローズマリー、ドミグラスソースを加え、よく煮込む。
- ⑤仕上げに生クリームを加える。

世界の料理を知ろう
外国の料理や文化を知る目的で、国際献立を実施しています

パプリカ
*パプリカは、牛蒡や人参にパプリカを加えて煮込んだ料理です。
*キャラウェイ…香草科の一種。セリ科の種子で、香くさわやかな香りとほろ苦味がある。
*ホックワルスト(ソーセージ)
*ドイツ、南ドイツの食料品として知られたため、ソーセージなどの食品が製造されたドイツにはいろいろな種類のソーセージがあります。
*ザウアークラウト
*キャベツを酢に漬けた保存食品です。ソーセージなどのつけあわせによく用いられています。
*黒パン
*粗びきのライ麦を多く使用したパンです。ドイツは、パンの嗜好がとてつもなく高く、パンや穀物を健康のシンボルと考えています。
*16日はとよはし産学校給食の日です。
*豊橋産の次郎柿を使用します。
*豊橋の石巻地区で収穫された次郎柿を使います。柿はビタミンC、A、カリウム、繊維が豊富にあり「柿が赤くなると医者が青くなる」と言われるように体に大変良いくだものです。

平成19年12月分学校給食献立表

豊橋市西部学校給食共同調理場

日曜	献立名	数物		食物の種類と体内でのはたらき			エネルギー(kcal)		メモらん
		小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
3月	炒めそば スクランブルエッグ くだもの	2	2	牛乳、ちくわ、卵(40) 豚肉、	小型ロール、中華めん 油、さとう	にんじん、パセリ キャベツ、コーン、りんご	622	784	スクランブルエッグにケチャップをかける
4火	えびフライ 豚汁 ヨーグルト(直)	2	2	牛乳、えびフライ みそ、とうふ、豚肉 ブルーベリーヨーグルト	ごはん、油	にんじん、ねぎ、キャベツ だいこん、根深ねぎ	725	901	
5水	やさしい丼 いんげん豆のクリームスープ くだもの 小魚			牛乳(40)、豚肉 ベーコン、生クリーム 白いんげん豆、乾燥小魚	ごはん、じゃがいも さとう、油	赤ピーマン、にんじん、パセリ たまねぎ、グリーンピース コーン、みかん	674	848	具をごはんにかける
6木	卵うどん チーズサラダ			牛乳、卵(30)、チーズ	小型ロール、うどん でん粉、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ、きゅうり しいたけ	573	716	チーズとやさいをまぜる
7金	串カツ きのこ白菜のスープ			牛乳、鶏肉、串カツ	ごはん、油	にんじん、パセリ、キャベツ コーン、はくさい、たまねぎ えのきたけ、しめじ	614	764	
10月	ぎょうざ マヨネー豆腐	2 3	3	牛乳、ツナぎょうざ みそ、とうふ、豚肉	ごはん、さとう でん粉、油	ねぎ、もやし、たまねぎ にんにく、しょうが	737	882	ぎょうざにたれをかける 小学校 1・2年 2個 3～6年 3個
11火	カレーライス フルーツサラダ つけもの			液状ヨーグルト 豚肉、豆乳	麦ごはん、じゃがいも 油、ドレッシング	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリーンピース りんご、パイナップル、福神漬	611	769	
12水	フライドチキン(中学校) てりやき(小学校) ジャーマンポテト グレーゼリー(直)			牛乳、ベーコン フライドチキン(中学校) 鶏てりやき(小学校)	ミニロール(中学校) ミルクロール(小学校) 油、じゃがいも ジャムアンドマーガリン(小学校)	にんじん、パセリ たまねぎ、コーン グレーゼリー	743	1022	
13木	けんちん汁 親子丼 くだもの ふりかけ			牛乳、卵(30)、鶏肉 とうふ	ごはん、じゃがいも 油、さとう	にんじん、ねぎ、さやえんどう だいこん、ごぼう、たまねぎ ゆかりふりかけ、みかん	588	735	
14金	ミートソース ウィンナーソーテー ワッフル(直)			牛乳、豚肉、牛肉 チーズ フランクフルトソーセージ	ソフトめん、油 ワッフル、コーヒー糖	にんじん、パセリ たまねぎ、グリーンピース キャベツ	860	1006	
17月	豆ごは すまし汁 くだもの チーズ(中学校)	2	2	牛乳、鶏肉、なると巻 だいず、とうふ、わかめ チーズ(中学校)	麦ごはん、こんにやく さとう	にんじん、みつば たまねぎ、しいたけ りんご	533	717	具とごはんをまぜる
18火	てりやき(中学校) フライドチキン(小学校) じゃがいものカレー炒め ピーチゼリー(直)			牛乳、ベーコン フライドチキン(小学校) 鶏てりやき(中学校)	ミルクロール(中学校) ミニロール(小学校)、油 じゃがいも、さとう ジャムアンドマーガリン(中学校)	にんじん、パセリ たまねぎ、ピーチゼリー	926	879	
19水	みそ煮 焼のり しゅうまい くだもの	2 3	3	牛乳、かにしゅうまい みそ、鶏肉、生揚げ のり	ごはん、こんにやく さとう、さとう	にんじん、さやいんげん だいこん、みかん	675	807	小学校 1・2年 2個 3～6年 3個
20木	四色スープ 牛肉のかき油炒め ケーキ(直)			牛乳、牛肉、うずら卵(25) はたて	ごはん、でん粉、さとう 油、ストロベリーケーキ	にんじん、ねぎ チンゲンサイ、根深ねぎ たけのこ、しいたけ	679	827	
21金	フィッシュフライサンド グリーンポタージュ			牛乳(40)、たらフライ 鶏肉、チーズ 生クリーム	サンドイッチパンズ マカロニ、小麦粉(5) 油、バター	ほうれん草、キャベツ コーン、たまねぎ	725	837	パンにたらフライとキャベツをはさみ、ケチャップソースをかける

※マークはスプーンをつけます。 給食についてのご意見、ご質問は、西部調理場32-3275または保健給食課51-2836へ
 ※献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。 ※献立は都合により変更する場合があります。

お知らせ

※アレルギー物質の原因原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生)について表示をしております。
 *下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です。)
 *すべてのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。ソフトめんには小麦粉が使用されています。
 *主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

(アレルギーの原因物質を含む食品の表示)

品名	アレルギー物質
中華めん	小麦
えびフライ	小麦
ブルーベリーヨーグルト	脱脂粉乳、クリーム、全乳乳、豚ゼラチン
乾燥小魚	小麦
うどん	小麦
マヨネーズ	卵黄
串カツ	小麦
ツナぎょうざぎょうざのたれ	小麦
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルクカルシウム
ドレッシング	全卵、殺菌乳酸菌飲料、乳糖たんぱく質
福神漬	小麦
鶏てりやき	小麦
ジャムアンドマーガリン	脱脂粉乳、バター、フレーバー、チーズ、フレーバー
フランクフルトソーセージ	小麦
ワッフル	全卵、脱脂粉乳、小麦、豚ゼラチン
コーヒー糖	乳酸菌
かにしゅうまい	小麦
ストロベリーケーキ	鶏卵、脱脂粉乳、バター、加糖練乳、小麦
たらフライ・マカロニ	小麦

この用紙は、古紙配合率70%以上の再生紙です。

★ 献立紹介 ★

「やさしい丼」

11月中旬より「あいちのかおりSBL」という豊橋産の新米が使われています。

1人分材料

豚ひき肉(あらびき)… 30g
 酒…………… 1cc
 赤ピーマン…………… 5g(さいの目切り) a
 にんじん…………… 20g(さいの目切り)
 たまねぎ…………… 40g(さいの目切り)
 コーン…………… 10g
 グリンピース…………… 5g
 サラダ油…………… 1cc

オイスターソース…………… 2cc
 しょうゆ…………… 2cc
 洋風だし…………… 0.5g
 三温…………… 0.5g
 一味とうがらし…………… 少々

作り方

① サラダ油で豚ひき肉を炒め、酒をふり、あくをとる。
 ② やさいを加えてよく炒めaで調味し、グリーンピースを加え仕上げます。

を忘れずに

平成20年1月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食共同調理場（東棟）

日曜	献立名	数物		食物の種類と体内でのはたらき			エネルギー(kcal)		メモらん
		小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
9	水 いか天ぷら 豆腐のくず煮 佃煮			牛乳、いか天ぷら とうふ、こんぶ佃煮 鶏肉、うずら卵(25)	ごはん、でん粉、油	にんじん、たまねぎ しょうが、さやえんどう しいたけ	673	846	いか天ぷらに天つゆをかける
10	木 エビシチュウ マカロニサラダ			牛乳(30)、チーズ えび、生クリーム 脱脂粉乳、豚肉	標準パン、小麦粉(8) マカロニ、じゃがいも、油 バター、ドレッシング、マーメイド	にんじん、たまねぎ きゅうり、グリーンピース カリフラワー	777	892	
11	金 ミックス串フライ のっぺい汁 ふりかけ			牛乳、ミックス串フライ 油揚げ、のりふりかけ	ごはん、さといも でん粉、油	にんじん、ねぎ、だいこん ごぼう、しいたけ	618	740	
15	火 炒めそば れんこんフライ くだもの			牛乳、ちくわ、いか、豚肉 れんこんとえびの寄せ揚げ	小型ロール、中華めん 油	にんじん、キャベツ みかん	681	825	
16	水 ハヤシライス 大豆サラダ			牛乳、牛肉、豆乳 だいず	ごはん、じゃがいも 油、マヨネーズ	にんじん、ブロッコリー たまねぎ、グリーンピース コーン	660	851	
17	木 きんぴらごはん つみれ汁 くだもの	2	2	牛乳、すり身ボール 鶏肉、生揚げ	麦ごはん、こんにゃく さとう、油、ごま	にんじん、ねぎ、だいこん ごぼう、しいたけ、りんご	549	688	具とごはんをまぜる
18	金 アーモンドフライ ポトフ			牛乳、ほきアーモンドフライ あらびきウィンナー 白いんげん豆	クロワッサン、油 じゃがいも、ココア糖	にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ だいこん	769	936	
21	月 ハムフライ かに玉汁 くだもの 小魚			牛乳、かに、卵(30) ハムフライ、乾燥小魚	ごはん、でん粉、油	みつば、にんじん たまねぎ、みかん	700	835	
22	火 ゆかりごはん かんとう煮 まぐろのしょうが煮			牛乳、あげはん、まぐろ うずら卵(25)、こんぶ	麦ごはん、さといも こんにゃく、さとう	しそ、にんじん、だいこん ねぎ、しょうが	554	702	ゆかり粉をごはんにまぜる
23	水 カレーソース くだもの ほうれん草のソテー 液状ヨーグルト(直)	2	2	液状ヨーグルト、豚肉 豆乳、ベーコン	ソフトめん、油 じゃがいも	にんじん、ほうれん草、コーン たまねぎ、グリーンピース しいたけ、りんご	679	807	
24	木 ブルコギ(焼肉) トックク(雑煮) ケーキ(直)			牛乳、牛肉、豚肉	ごはん、さとう、油 ごま、トック チョコレートケーキ	にら、にんじん、キャベツ もやし、根深ねぎ、にんにく おなほじ、しいたけ	753	909	
25	金 コロッケバーガー オニオンスープ チーズ(中学校) パインゼリー(直)			牛乳、ベーコン チーズ(中学校)	サンドイッチパンズ コロッケ、油	にんじん、パセリ、キャベツ たまねぎ、パインゼリー	736	882	パンにコロッケとキャベツ をはさみ、ケチャップソ ースをかける
28	月 なめし すまし汁 田楽 プリン(直)	2	2	牛乳、生揚げ、みそ 白半、ふ、プリン	麦ごはん、さとう	だいこんの葉、みつば にんじん、たまねぎ	731	847	なめしの素をごはんにまぜる 田楽：とうふにみそだれを かける
29	火 ビレカツ じゃがいもの含め煮	2	2	牛乳、一口カツ あげはん	ごはん、油、じゃがいも さとう	にんじん、さやいんげん キャベツ、たまねぎ だけのこ	682	875	
30	水 ミートボールのケチャップ煮 スパニッシュユエツ			牛乳、ベーコン、いか 卵(40)、ミートボール	ミルクロール、油 じゃがいも、さとう だいたずスプレッド	にんじん、パセリ たまねぎ、枝豆、コーン マッシュルーム	821	1003	
31	木 みそ煮込みうどん ゴマネーズサラダ くだもの			牛乳、みそ、なると巻 鶏肉	ごはん、うどん、ごま さとう、マヨネーズ	ねぎ、ブロッコリー れんこん、はくさい、コーン えのきたけ、みかん	645	820	

※マークはスプーンをつけます。給食についてのご意見、ご質問は、東部調理場62-9815または保健給食課51-2836へ
 ※献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。 ※原油価格高騰等により食材価格が値上がりしているため、献立を変更する場合があります。

お知らせ
 ※アレルギー物質の原因原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生)について表示をしております。
 ※下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です)
 ※すべてのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。ソフトめんには小麦粉が使用されています。
 ※主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

〈アレルギーの原因物質を含む食品の表示〉

品名	アレルギー物質
いか天ぷら・天つゆ	小麦
こんぶ佃煮	小麦
マカロニ	小麦
ドレッシング	卵黄、小麦
ミックス串フライ	小麦
れんこんとえびの寄せ揚げ	小麦
中華めん	小麦
マヨネーズ	卵黄
すり身ボール	小麦
ほきアーモンドフライ	小麦
あらびきウィンナー	小麦
ココア糖	ココアフレーバー、ミルクフレーバー
ハムフライ・乾燥小魚	小麦
あげはん	小麦
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルクカルシウム
チョコレートケーキ	全卵、バター、ミルク、ワタ、ホイイ、ワタ、脱脂粉乳、乳たんぱく、乳糖、小麦
コロッケ	小麦
白半・ふ	小麦
プリン	牛乳、全卵
一口カツ	小麦
ミートボール	小麦
だいたずスプレッド	脱脂粉乳、落花生
うどん	小麦

この用紙は、古紙配合率70%以上の再生紙です。

世界の料理を知ろう
 外国の料理や文化を知る目的で、国際献立を実施しています。
 韓国料理は、クク(スープ)との組み合わせが多く、また韓国とうがらしが彩りと辛みをそえる上で、欠かせない食材になっています。
 ・ブルコギ…焼肉のことで、韓国では大きめの肉を焼き、肉ながら、大型のはさみで、食べやすい大きさに切り分けます。
 ・トックク…トックとよばれる韓国もちの入ったお雑煮のスープ 煮です。

1月24日(木)~30日(水)
学校給食週間です。
 学校給食週間というのは、戦後、学校給食が再開されたことを記念して作られました。実際に再開されたのは昭和21年12月24日のことですが、この日は冬休みになることから、1月24日を記念日とし、それから一週間を学校給食週間としました。
 給食週間には、なめし田楽の郷土料理、国際献立として韓国料理、ケーキを実施します。

★ 献立紹介 ★ 「トックク」

トック……………40g 豚肉……………10g にんじん…………15g(たんざく切り) 根深ねぎ…………30g(細め切り) にんにく…………0.3g(みじん切り) 干しいたけ…………1g(せん切り)	サラダ油……………1cc 韓国とうがらし…少々 白しょうゆ…………4cc しょうゆ……………3cc チキンブイヨン…13cc(中華)
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------

作り方
 ① サラダ油で、にんにくを炒め、香りを立てる。
 ② 豚肉、にんじんを炒め、水を入れる。
 ③ あくとり後、チキンブイヨン、干しいたけ、根深ねぎを加え、aで調味し、トックを入れる。

1月のキャベツはすべて豊橋産を使用します

平成20年2月分学校給食献立表

豊橋市北部学校給食共同調理場

日	曜	献立名	数		食物の種類と体内での			エネルギー(kcal)		メモらん
			小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
1	金	すきやき りんごサラダ 節分豆			牛乳、白半、焼豆腐 牛肉、だいず	ごはん、さとう、油 こんにやく コーンクリームドレッシング	はくさい、根深ねぎ キャベツ、コーン、りんご	605	747	
4	月	炒めそば ベーコンエッグ チーズ			牛乳、ちくわ、卵(40) 豚肉、ベーコン、チーズ	小型ロール、中華めん 油	にんじん、パセリ キャベツ、コーン	670	841	
5	火	酢豚 中華サラダ かつおふりかけ			牛乳、豚肉 かつおふりかけ	ごはん、でん粉、油 さとう、ごまドレッシング	にんじん、さやえんどう コーン、たまねぎ、たけのこ もやし、キャベツ、しいたけ	671	876	
6	水	チリドッグ ポタージュスープ ミックスナッツ			牛乳(40)、チーズ 生クリーム、ベーコン あらびきウィンナー	サンドイッチロール、油 小麦粉(5)、バター ミックスナッツ	パセリ、にんじん にんにく、たまねぎ コーン、トマト	818	971	パンに具をはさむ
7	木	まぜごはん すまし汁 厚焼卵			牛乳、とうふ、鶏肉 ちくわ、厚焼卵、わかめ	まぜごはん、こんにやく さとう	にんじん、みつば、たけのこ しいたけ、たまねぎ	547	689	具とごはんをまぜる
8	金	肉みそかけ コロケ くだもの	1/4	1/4	牛乳、豚肉、みそ	ソフトめん、でん粉 油、さとう、コーヒー糖	にんじん、ねぎ、たまねぎ かぼちゃコロケ、ネーブル	779	915	
12	火	魚の竜田揚げ 中華炒め煮 くだもの			牛乳、いか、えび、豚肉 かれいの竜田揚げ	ごはん、でん粉、油	にんじん、さやえんどう しなちく、たまねぎ はくさい、みかん	662	802	
13	水	マーボー豆腐 しゅうまい	2	3	牛乳、豚肉、牛肉 とうふ、みそ えびしゅうまい	ごはん、でん粉 さとう、油	ねぎ、たまねぎ、もやし にんにく、しょうが	690	838	小学校 { 1・2年 2個 3-6年 3個 }
14	木	チキンクリスピー 洋風卵とじ くだもの			牛乳、チキンクリスピー フランクフルトソーセージ 卵(40)	バターロール じゃがいも、さとう、油 チョコレトスプレッド	にんじん、グリーンピース たまねぎ、みかん	852	1,038	
15	金	豆乳カレースープ 肉だんごのトマトソース 小魚	2	3	牛乳、鶏肉、豆乳 肉だんご、乾燥小魚	ごはん、じゃがいも 油	にんじん、たまねぎ、枝豆	593	774	
18	月	みそカツ いり豆腐 ふりかけ	2	2	牛乳、とうふ、かまぼこ 卵(30)、一口カツ、みそ ひじきふりかけ	ごはん、さとう、油	にんじん、ねぎ、たまねぎ キャベツ	721	933	カツにみそだれをかける
19	火	やさしいスープ煮 小倉白玉			牛乳、鶏肉、うずら卵(25) 小豆	標準パン、白玉もち 油、さとう ソフトマーガリン	にんじん、パセリ はくさい、たまねぎ	678	791	
20	水	そばろ餅 白みそ汁 くだもの			牛乳、まぐろ、生揚げ みそ	まぜごはん、じゃがいも さとう	ねぎ、コーン、グリーンピース だいこん、しょうが 根深ねぎ、みかん	682	854	具をごはんの上にのせる
21	木	インディアンライス コンソメスープ・くだもの 液状ヨーグルト(直)	1/4	1/4	液状ヨーグルト、豚肉 クックドソーセージ	ごはん、じゃがいも 油	にんじん、パセリ たまねぎ、グリーンピース キャベツ、いよかん	570	718	具とごはんをまぜる
22	金	天ぷらうどん ミニサラダ スイートポテトタルト(直)			牛乳、かまぼこ	小型ロール、うどん 油、ドレッシング スイートポテトタルト	ねぎ、にんじん、かき揚げ キャベツ、コーン、しいたけ	736	861	かき揚げ：えび・いか入り
25	月	えびフライ かき玉汁 クレープ(直)	2	2	牛乳、とうふ、白半 卵(30)、えびフライ クレープ	ごはん(小学校)、油 赤飯・ごま(中学校) でん粉	ねぎ、たまねぎ、キャベツ	721	928	
26	火	ハッシュドビーフ チーズサラダ			牛乳、牛肉、チーズ 豆腐	かぼちゃパン、バター マヨネーズ	にんじん、たまねぎ きゅうり、グリーンピース キャベツ、カリフラワー	661	809	チーズとやさいをまぜる
27	水	いかフライ かんとう煮 佃煮 くだもの	1/4	1/4	牛乳、いかフライ やさしいボール、こんぶ うずら卵(20)、さんま佃煮	ごはん、さといも、油 こんにやく	にんじん、だいこん いよかん	674	824	
28	木	てりやきバーガー ミネストローネ			牛乳、鶏てりやき ベーコン	サンドイッチパンズ マカロニ、油 タルタルソース	にんじん、トマト、キャベツ たまねぎ、トマトジュース セロリ、ズッキーニ	671	760	パンに鶏てりやきとキャベツをはさみ、タルタルソースをかける
29	金	なめし いなが汁 煮魚 グレープゼリー(直)			牛乳、赤魚、生揚げ みそ、こんぶ	まぜごはん、さといも さとう	だいこんの葉、ねぎ しょうが、だいこん えのきたけ、グレープゼリー	653	804	なめしの素をごはんにまぜる

※ マークはスプーンを付けます。 給食についてのご意見、ご質問は、北都調理場88-1817または保健給食課51-2836へ
 ※ 献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。 ※ 献立は都合により変更する場合があります。

※アレルギー物質の原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生)について表示をしてあります。
 *下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です。)
 *すべてのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。ソフトめんには小麦粉が使用されています。
 *主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

〈アレルギーの原因物質を含む食品の表示〉

品名	アレルギー物質
コーンクリームドレッシング	全卵、脱脂乳、糖、飲料、乳、たん白質
中華めん・かつおふりかけ	小麦
ごまドレッシング	卵黄、小麦
あらびきウィンナー	小麦
ミックスナッツ	落花生
厚焼卵	全卵、小麦
コーヒー糖	乳酸菌
かぼちゃコロケ	チーズ、練乳、小麦
かれいの竜田揚げ(丸い)	小麦
チキンクリスピー	小麦
フランクフルトソーセージ	小麦
チョコレトスプレッド	全粉乳、バター、フレーバー
肉だんご	脱脂粉乳、小麦
乾燥小魚	小麦
一口カツのひじきふりかけ	小麦
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルカカルシウム
クックドソーセージ	小麦
うどん・かき揚げ	小麦
ドレッシング	乳たん白、小麦
スイートポテトタルト	卵、マーガリン、外かん、バター、砂糖、乳、小麦、乳又は乳製品を主要原料とする食品
えびフライ	小麦
クレープ	クリームチーズ、ヨーグルト、加糖練乳、脱脂粉乳、牛乳、卵黄、カルシウム、全卵、糖ゼラチン、小麦
マヨネーズ	卵黄
いり豆腐	小麦
鶏てりやき・マカロニ	小麦
タルタルソース	卵黄

この用紙は、古紙配合率70%以上の再生紙です。

★ 献立紹介 ★

毎月19日は「食育の日」
～おうちでごはんの日～です

「豆乳カレースープ」

1人分材料

とりにく肉……………10g(1cm角切り)	洋だし……………0.8g
じゃがいも……………40g(さいの目切り)	カレールー……………6g(といておく)
にんじん……………20g(さいの目切り)	純カレー……………0.3g
たまねぎ……………40g(さいの目切り)	しょうゆ……………2cc
枝豆(さやなし)……………10g	みりん……………1cc
豆乳……………40cc	塩……………0.3g
	サラダ油……………1cc

作り方

- ① サラダ油でとりにく肉、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
- ② じゃがいも、枝豆を加え、水をひたひたまで入れる。
- ③ あくとり後、豆乳を入れ、aで調味する。

この用紙は、古紙配合率70%以上の再生紙です。

平成20年3月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食共同調理場(西棟)

日	曜	献立名	食物		食物の種類と体内でのはたらき			エネルギー(kcal)		メモらん
			小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
3	月	手巻ちらし すまし汁 ケーキ(直)			牛乳、油揚げ、なると巻 ゆば、鶏肉、のり	ごはん、さとう ひなケーキ	にんじん、みつば たまねぎ、しいたけ かんぴょう	612	749	具とごはんをまぜる
4	火	なめし 焼とり ごまみそあえ くだもの			牛乳、鶏肉、あげはん うずら卵(25)、みそ	麦ごはん、こんにゃく 油、さといも、さとう ごま、でん粉	だいごんの葉、にんじん だいごん、みかん	729	899	なめしの葉をごはんにまぜ る
5	水	ピザドッグ ポテトスープ ピーチゼリー(直)			牛乳、鶏肉、ベーコン えび、チーズ	サンドイッチロール じゃがいも、でん粉 油	にんじん、パセリ、ピーマン たまねぎ、キャベツ コーン、ピーチゼリー	713	805	パンにチーズと具をはさむ
6	木	ししゃもフライ 豚汁 オムレツケーキ(直)	2	3	牛乳、ししゃもフライ みそ、とうふ、豚肉	ごはん、油 オムレツケーキ	ねぎ、にんじん、キャベツ ごぼう、横深ねぎ	717		
7	金	ミートソース くだもの すごもり卵のしょうが煮 液状ヨーグルト(直)	1/4	1/4	液状ヨーグルト、チーズ すごもり卵、豚肉、牛肉	ソフトめん、さとう、油	にんじん、たまねぎ しょうが、グリーンピース みかん(清見)	744	883	
10	月	春巻 マーボー豆腐 フィッシュアーモンド(中学校)	2	2	牛乳、えび春巻、豚肉 とうふ、みそ フィッシュアーモンド(中学校)	ごはん、油、でん粉 さとう	ねぎ、もやし、たまねぎ しょうが、にんにく	729	874	
11	火	ホリトシチュウ ワインナーソーテ くだもの	1/4	1/4	牛乳(30)、チーズ、豚肉 生クリーム、脱脂粉乳 フランクフルトソーセージ	ミルクロール、いちごジャム バター、小麦粉(8) じゃがいも、油	にんじん、パセリ キャベツ、たまねぎ グリーンピース、みかん(清見)	805	992	
12	水	天ぷら かき玉汁 チーズタルト(直)			牛乳、ほき天ぷら とうふ、かまぼ こ(30)、チーズタルト	赤飯・ごま(小学校) ごはん(中学校) でん粉、油	みつば、たまねぎ	805	906	天ぷらに天つゆをかける
13	木	カレーうどん 大豆の磯煮 アップルゼリー(直)			牛乳、鶏肉、油揚げ だいず、ひじき	ごはん、うどん さとう、油	にんじん、ねぎ さやいんげん、たまねぎ アップルゼリー	635	790	
14	金	肉じゃが ごぼうサラダ 小魚 納豆(直) くだもの	1/4	1/4	牛乳、豚肉、納豆 乾燥小魚	麦ごはん、こんにゃく じゃがいも、ごま、油 さとう、マヨネーズ	にんじん、さやえんどう コーン、たまねぎ、ごぼう きゅうり、みかん(清見)	744	940	
17	月	炒めそば しゅうまい くだもの	3 1/2	4 1/2	牛乳、ちくわ、豚肉 かにしゅうまい	小型ロール、中華めん 油、ココア糖	にんじん、キャベツ キウイフルーツ	694	900	
18	火	シーフードライス クリームコーンスープ くだもの	1/4	1/4	牛乳(40)、えび、いか 生クリーム クックドソーセージ	ごはん、でん粉 バター、じゃがいも	パセリ、にんじん、たまねぎ グリーンピース、コーン トマト、みかん(清見)	698	876	具をごはんにかける
19	水	チキンカツ オニオンスープ			牛乳、チキンカツ ベーコン	バターロール りんごジャム、マカロニ 油	にんじん、パセリ、キャベツ たまねぎ、コーン		856	
21	金	牛肉のかき油炒め ほろさめスープ くだもの	1/8	1/8	牛乳、豚肉、牛肉 うずら卵(25)	麦ごはん、でん粉、油 さとう、はるさめ	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ たけのこ、たまねぎ、しいたけ もやし、はっさく	595	749	

※ マークはスプーンをつけます。 給食についてのご意見、ご質問は、東部調理場62-9815または保健給食課51-2836へ
 ※ 献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。 ※ 献立は都合により変更する場合があります。

お知らせ
 ※ アレルギー物質の原因原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生)について表示をしてあります。
 ※ 下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です。)
 ※ すべてのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。ソフトめんには小麦粉が使用されています。
 ※ 主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

(アレルギーの原因物質を含む食品の表示)

品名	アレルギー物質
ひなケーキ	全粒小麦、ミルクフレーバー、バター、フレーバー、クリーム、卵、乳等を主要原料とする食品
あげはん	小麦
ししゃもフライ	小麦
オムレツケーキ	全粒小麦、ミルクフレーバー、バター、フレーバー、クリーム、卵、乳等を主要原料とする食品
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルクカルシウム
すごもり卵	全卵、小麦
えび春巻	脱脂粉乳、小麦
フィッシュアーモンド	小麦
フランクフルトソーセージ	小麦
ほき天ぷら・天つゆ	小麦
チーズタルト	クリームチーズ、牛乳、マーガリン、小麦、バター、卵、乳等を主要原料とする食品
うどん	小麦
納豆	小麦
乾燥小魚	小麦
マヨネーズ	卵黄
かにしゅうまい中華めん	小麦
ココア糖	ミルクパウダー、ココアフレーバー
クックドソーセージ	小麦
チキンカツ・マカロニ	小麦

★ 献立紹介 ★ 「シーフードライス」

1人分材料

- むきえび……………30g
- 白ぶどう酒……………2cc
- 皮むき切りか……………30g(サイコロ切り)
- たまねぎ……………50g(サイコロ切り)
- グリーンピース……………5g
- バター……………4g
- パズル……………少々
- でん粉……………0.5g

- トマトピューレ……………25g
- ソース……………3cc
- チリソース……………0.5g
- 洋風だしの素……………0.5g
- ローストオニオン……………0.5g
- 塩……………0.2g
- こしょう……………少々
- 白ぶどう酒……………2cc

作り方

- ① むきえびは白ぶどう酒をふっておく。
- ② バターで材料を炒める。
- ③ aの調味料を加えてよく煮込む。
- ④ グリーンピースとパズルを入れる。
- ⑤ 水ときでん粉を加え仕上げます。
- ⑥ ごはんにかけて食べる。

毎月19日は「食育の日」
 ～おうちでごはんの日～です

小6給食終了日・その他の学年の給食
 終了日は学校により異なります。



平成20年4月分学校給食献立表

豊橋市東部学校給食共同調理場（西棟）

日曜	献立名	数物		食物の種類と体内でのはたらき			エネルギー(kcal)		メモらん
		小	中	体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校	
10 木	ヒレカツ かき玉汁 いちごヨーグルト (直)	2	2	牛乳、とうふ、一口カツ 卵(30)、かまぼこ いちごヨーグルト	赤飯・ごま(中学校) ごはん(小学校) でん粉、油	ねぎ、キャベツ、たまねぎ	721	949	
11 金	シーフードカレー チーズサラダ 液状ヨーグルト(直) ミックスナッツ			液状ヨーグルト、えび(30) いか、まぐろ、豆乳 ヨーグルト、チーズ	麦ごはん、油 ドレッシング ミックスナッツ	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリーンピース きゅうり	744	942	チーズとやさいをまぜる
14 月	炒めそば バターコーン サンフルーツ チーズ(中学校)	1/8	1/8	牛乳、ちくわ、豚肉 ベーコン チーズ(中学校)	小型ロール、中華めん 油、バター	にんじん、パセリ キャベツ、コーン サンフルーツ	598	811	
15 火	マーボー豆腐 しゅうまい	2 3	3	牛乳、とうふ、みそ 豚肉、かにしゅうまい	ごはん、でん粉、油 さとう	ねぎ、もやし、たまねぎ にんにく、しょうが	683	828	小学校 {1・2年 2個 3~6年 3個}
16 水	シーフード焼 やさいの炊き合せ 甘夏	1/8	1/8	牛乳、海鮮揚げ、鶏肉	ごはん、じゃがいも 油、こんにゃく さとう	にんじん、さやいんげん たけのこ、しいたけ、甘夏	577	706	小1給食開始
17 木	卵とじ すまし汁 クレープ(直)			牛乳、えび(30)、いか 卵(40)、とうふ、桜かまぼこ わかめ、クレープ	ごはん(中学校) 赤飯・ごま(小学校) さとう	みつば、ねぎ、えのきたけ たまねぎ	657	777	
18 金	カレーチキン クリームコーンスープ アップルゼリー(直)	2	2	牛乳(40)、鶏肉 生クリーム ベーコン	バターロール、でん粉 じゃがいも、バター 油、いちごジャム	にんじん、たまねぎ コーン、グリーンピース アップルゼリー	818	1026	
21 月	なめし 魚の竜田揚げ いなかな汁			牛乳、生揚げ、かじき 鶏肉	麦ごはん、でん粉、油 こんにゃく	だいごんの葉、にんじん しょうが、ねぎ、だいごん えのきたけ、しいたけ	637	761	なめしの素をごはんにまぜる
22 火	マカロニのクリーム煮 ハムソテー			牛乳(40)、チーズ 鶏肉、生クリーム 脱脂粉乳、ハム	クロワッサン 小麦粉(5)、マカロニ バター、油	にんじん、たまねぎ パセリ、キャベツ グリーンピース、コーン	767	938	
23 水	たけのごはん やさいスープ パイン			牛乳、油揚げ、とうふ みそ、鶏肉、わかめ	ごはん、さとう ココア糖	にんじん、ねぎ、たけのこ パイン、たまねぎ	548	685	具とごはんをまぜる
24 木	ミートソース 大豆サラダ 甘夏	1/8	1/8	牛乳、チーズ、だいた 豚肉、牛肉	ソフトめん、油 マヨネーズ	にんじん、たまねぎ きゅうり、グリーンピース コーン、キャベツ、甘夏	743	909	
25 金	えびカツバーガー やさいスープ ピーチゼリー(直)			牛乳、えびカツ うずら卵(25) クックドソーセージ	サンドイッチパンズ 油	にんじん、パセリ キャベツ、コーン たまねぎ、ピーチゼリー	761	862	パンにえびカツとキャベツ をはさみ、ケチャップソース をかける
28 月	ピリ辛スープ 小魚 豆腐だんご 甘夏	3 4	4 1/8	牛乳、豚肉 うずら卵(10) とうふだんご、乾燥小魚	ごはん、はるさめ	にんじん、チンゲンサイ だいごん、甘夏	599	770	
30 水	ししやもフライ なめこ汁 ふりかけ	2	3	牛乳、ししやもフライ とうふ、油揚げ、みそ わかめ、のりふりかけ	麦ごはん、油	ねぎ、キャベツ、だいごん なめこ	592	775	

※ マークはスプーンをつけます。給食についてのご意見、ご質問は、東部調理場62-9815または保健給食課51-2836へ
 ※ 献立名の(直)は学校へ直送するデザートです。空容器については業者が回収します。 ※ 献立は都合により変更する場合があります。

お知らせ
 ※ アレルギー物質の原因原材料(卵・牛乳・小麦粉・ゼラチン・落花生・えび・かに)について表示をしてあります。
 ※ 下線がアレルギー表示で、()の数字は中学校の使用量です。(小学校の使用量の目安は中学校の8割です)。
 ※ すべてのパンには小麦粉と脱脂粉乳が使用されています。ソフトめんには小麦粉が使用されています。
 ※ 主食・飲用牛乳・加工品については分量の表示を省略しました。詳細は調理場へお問合せください。

〈アレルギーの原因物質を含む食品の表示〉

品名	アレルギー物質
一口カツ	小麦
いちごヨーグルト	脱脂粉乳、加糖練乳、クリーム
液状ヨーグルト	脱脂粉乳、ミルクカルシウム
ドレッシング	卵黄
ミックスナッツ	落花生
中華めん	小麦
かにしゅうまい	かに、小麦
海鮮揚げ	小麦
桜かまぼこ	小麦
クレープ	クリームチーズ、ヨーグルト、加糖練乳、脱脂粉乳、牛乳、卵黄、カルシウム、小麦、ゼラチン、全卵
マカロニ	小麦
ココア糖	香料(乳由来)
マヨネーズ	卵黄
えびカツ	えび、小麦
クックドソーセージ	小麦
とうふだんご	牛乳、小麦
乾燥小魚	小麦
ししやもフライ	小麦

★ 献立紹介 ★

「ピリ辛スープ」

1人分材料

豚肉……………20g
 にんじん……………20g(たんざく切り)
 だいごん……………30g(たんざく切り)
 チンゲンサイ……………15g(1cm)
 うずら卵……………10g(ゆでる)
 はるさめ……………8g(5cm切り)
 キムチ鍋の素……………8g
 しょうゆ……………6cc
 中華だしの素……………0.5g

作り方

①沸騰した湯の中に豚肉、にんじん、だいごん
 を入れ、あくとり後、中華だしの素を入れる。
 ②うずら卵、はるさめ、チンゲンサイを入れ、
 aで調味し、味をととのえる。

4月から「えび・かに」についてもアレルギー
 の原因物質を含む食品の表示を行います。

毎月19日は「食育の日」
 ～おうちごはんの日～です

豊橋市役所 保健給食課のホームページに給食の概要やレシピを
 紹介しています。ぜひご覧ください。
http://www.city.toyohashi.aichi.jp/bu_kyoiku/kyushoku/index.html