

令和6年度 4月分学校給食予定献立表 小学校 藤枝市立中部学校給食センター

日 曜日	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) たんぱく質(g)	ワンポイント
			体を作る食品(赤色)	体の調子を整える食品(緑色)	エネルギーのもととなる食品(黄色)	調味料		
9 (火)	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう	しょうゆ 塩	613	
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 醤 一味とうがらし		
10 (水)	マーボーはるさめ	豚肉 いか 小麦 鶏肉 大豆 ごま	ふたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ ほしいいただけ しょうが	はるさめ しゃくぶつゆ こまあぶら でんぶん さとう	しょうゆ 中華スープ トウバンジャン	24.3	
	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	ふたどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう でんぶん しゃくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒	607	豚丼の具をご飯にのせて食べましょう。
11 (木)	やさいいため	豚肉 鶏肉		もやし キャベツ にんじん	しゃくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	27.9	
	つみれじる	大豆 さば	とうふ つみれ みそ	だいこん ごぼう はねぎ しょうが		かつおの素		
	ごはん				こめ			
	おかかひりかけ	乳	かつおぶし のり	まっちゃん	さとう	塩	605	
12 (金)	きゅうにゅう	小麦	きゅうにゅう		でんぶん こむぎこ しゃくぶつゆ			
	ちくわのふじえだちゃあげ	ちくわ		ちゅ				
	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんに ふのり とさかのり	きゅうり キャベツ とうもろこし		あおじそドレッシング	24.3	
	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	かつおの素 しょうゆ 塩		
13 (月)	バーガーバン	小麦 乳			パン			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ふたにく	たまねぎ		でんぶん じゃがいも しゃくぶつゆ さとう	647	春が旬のたけのこのサラダにしました。
	だけのこサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま トレー(ごま)		だけのこ きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
14 (火)	チングンサイの クリームに	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉	きゅうにゅう とうめい チーズ	たまねぎ チングンサイ にんじん しめじ	しゃくぶつゆ	ペシャメルソース こしょう 塩 スーパーストック ワイン チキンブイヨン	27.7	
	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉 鶏肉 乳 大豆 小麦 りんご	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しゃくぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素	677	
15 (月)	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ しゃくぶつゆ 脂肪	しょうゆ 塩 こしょう	23.8	
	ゆでやさい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
16 (火)	しおラーメンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく なると わかめ	チングンサイ にんじん もやし メンマ とうもろこし		しおラーメンスープ 酒 チキンブイヨン	609	
	きょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	こむぎこ しゃくぶつゆ さとう	しょうゆ 塩		
	キャベツのなんばんづけ	ごま 小麦 大豆		キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 醤 一味とうがらし	26.3	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
17 (水)	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	さわらの みりんじょうゆやき	小麦 大豆	さわら		さとう しゃくぶつゆ	しょうゆ みりん	624	
	かふうあえ	ごま 小麦 大豆		ほうれんそう にんじん もやし	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 醤		
18 (木)	どんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく なまあげ みぞ	たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素	27.1	
	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	わかれどりレバーの カレーあえ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぶん しゃくぶつゆ さとう	しょうゆ 醤 カレーこ	637	レバーにはビタミンAや鉄分がたくさん含まれています。
19 (金)	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	26.2	
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ 塩 コンソメの素 チキンブイヨン 酒		
	レーズンパン	小麦 乳	ほしごどう		パン		594	
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
20 (月)	さけフライ	さけ 小麦	さけ		パンこ こむぎこ しゃくぶつゆ	塩 こしょう		
	ピーフンソテー	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ベーコン	キャベツ もやし	ピーフン しゃくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	25.7	
	やさいスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん ほうれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
21 (火)	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば 大豆 小麦	さば		でんぶん しゃくぶつゆ	しょうゆ みりん	644	
	ふじえたあえ			キャベツ きゅうり にんじん しそ		塩		
	けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	こまつな だいこん しめじ		かつおの素 しょうゆ 塩	24.3	
22 (月)	せわりげんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しゃくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン	597	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり パプリカ	イタリアンドレッシング			
23 (火)	やさいとくだんごの スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん ほしこうじたけ しょうが		チキンブイヨン しょうゆ 塩 酒 スーパーストック こしょう	24.8	
	ごはん				こめ			

○藤枝市では、国のアレルギー表示基準に基づき、下記の食品を『アレルギー』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

※材料購入の都合などにより献立を変更することがあります。

令和6年度

## 4月分学校給食予定献立表

## 小学校

藤枝市立中部学校給食センター

日曜日	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) たんぱく質(g)	ワンポイント
			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		
(水)	さくらこはん ぎゅうにゅう	大豆 小麦 乳	ぎゅうにゅう		ごめ	しょうゆ 塩	648 25.1	入学・進学 のお祝いの 献立です。 青島東小の 授業作成献 立です。
	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
	わかたけじる	さば 大豆	とうふ わかめみそ	たけのこ たまねぎ しめじ		かつおの素		
	おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みすあめ			
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ		625 23.4	青島東小の 授業作成献 立です。
	メンチカツ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	こむぎこ でんぶん ごめこ しょくぶつゆ さとう ハンこ	塩		
	こまつなしめじの レモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ 和風だし 酒 みりん		
	ぶたにくとだけのこの ぐだくさんスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう		
	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		ごめ			
(金)	いわしのみぞれに	小麦 大豆 さば	いわし	だいこん	さとう でんぶん	しょうゆ 醤 さばエキス	640 25.4	いわしは骨 まで食べら れるように 調理されて います。
	そくせきづけ	大豆 小麦	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	にくじやが	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゅかいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 和風だし みりん		
(火)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		661 28.4	
	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		
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 醤		
	ポークピーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく バセリ	じゅかいも しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ		



## 給食が始まります！

藤枝市給食レシピ



## 給食準備の仕方

給食当番は安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。給食の準備を通して、協力して思いやりや責任感を持って仕事をすることを学びます。



## 給食を通して学ぶこと



藤枝市内には3つの給食センターがあり、市内27校の小中学校に配達しています。



## ○中部給食センター

藤枝小学校・西益津小学校・藤枝中央小学校・高洲南小学校・高洲小学校・広幡小学校・藤岡小学校  
岡部小学校・朝比奈第一小学校・西益津中学校・広幡中学校・岡部中学校

## ○北部給食センター

青島東小学校・青島北小学校・葉梨小学校・葉梨西北小学校・稻葉小学校・瀬戸谷小学校  
藤枝中学校・葉梨中学校・瀬戸谷中学校・青島北中学校

## ○西部給食センター

青島小学校・大洲小学校・青島中学校・高洲中学校・大洲中学校

