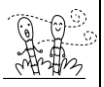
令和6年度

4月分学校給食予定献立表　小学校B

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 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) たんぱく質(g)	ワンポイント
9	ごはん				こめ		613	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	豚肉　鶏肉 大豆　小麦	ぶたにく　とりにく　たら	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん さとう	しょうゆ　塩		
	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　酢　一味とうがらし	24.3	
(火)	マーボーはるさめ	豚肉　いか　小麦 鶏肉　大豆　ごま	ぶたにく　いか	たまねぎ　キャベツ　にんじん はねぎ　ほししいたけ　しょうが	はるさめ　しょくぶつゆ ごまあぶら　でんぷん　さとう	しょうゆ　オイスターソース 塩　中華スープ トウバンジャン		
10	ごはん				こめ		624	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの みりんじょうゆやき	小麦　大豆	さわら		さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん		
	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　酢	27.1	
(水)	とんじる	豚肉　大豆 さば	ぶたにく　なまあげ みそ	たまねぎ　こんにゃく　ごぼう　はねぎ		かつおの素		
11	バーガーパン	小麦　乳			パン		647	春が旬のたけのこをサラダにしました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	鶏肉　豚肉 大豆　小麦	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　じゃがいも しょくぶつゆ　さとう	しょうゆ　みりん ケチャップ　塩		
	たけのこサラダ （ごまドレッシング）	小麦　大豆　ごま ドレ（ごま）		たけのこ　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	27.7	
(木)	チンゲンサイの クリームに	鶏肉　乳　小麦 大豆　豚肉	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん しめじ	しょくぶつゆ	ベシャメルソース　こしょう 塩　スープストック　ワイン チキンブイヨン		
12	ごはん				こめ		605	葉梨小のリクエスト献立です。
	おかかふりかけ		かつおぶし　のり	まっちゃ	さとう	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		でんぷん　こむぎこ しょくぶつゆ			
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ				
	かいそうサラダ （あおじそドレッシング）		わかめ　こんぶ　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	
(金)	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	でんぷん	かつおの素　しょうゆ　塩		
15	レーズンパン	小麦　乳		ほしぶどう	パン		594	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さけフライ	さけ　小麦	さけ		パンこ　こむぎこ しょくぶつゆ	塩　こしょう		
	ビーフンソテー	豚肉　小麦 鶏肉　大豆	ベーコン	キャベツ　もやし	ビーフン　しょくぶつゆ	コンソメの素　しょうゆ 塩　こしょう	25.7	
(月)	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		
16	ごはん				こめ		607	豚丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたどんのぐ	豚肉　小麦 大豆	ぶたにく	こんにゃく　たまねぎ　グリンピース	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　酒		
	やさいいため	豚肉　鶏肉		もやし　キャベツ　にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう	27.9	
(火)	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		
17	ごはん				こめ		644	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば　大豆 小麦	さば		でんぷん　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん		
	ふじえだあえ			キャベツ　きゅうり　にんじん　しそ		塩	24.3	
(水)	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		
18	ちゅうかめん	小麦			めん		609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	チンゲンサイ　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		
	ぎょうざ	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 しょくぶつゆ　さとう	しょうゆ　塩	26.3	
(木)	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　酢　一味とうがらし		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
19	ごはん				こめ		677	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉　鶏肉　乳 大豆　小麦　りんご	ぶたにく　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　しょくぶつゆ	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		
	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 しょくぶつゆ　豚脂	しょうゆ　塩　こしょう	23.8	
(金)	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			
22	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン		661	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	たまごロール	卵　小麦　大豆	たまご		でんぷん　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　酢	28.4	
(月)	ポークビーンズ	豚肉　大豆　乳 鶏肉	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　パセリ	じゃがいも　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		
23	さくらごはん	大豆　小麦			こめ	しょうゆ　塩	648	入学・進学のお祝いの献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
(火)	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	25.1	
	おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう　みずあめ			

〇藤枝市では、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B

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 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) たんぱく質(g)	ワンポイント
24	ごはん				こめ		640	いわしは骨まで食べられるように調理されています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのみぞれに	小麦　大豆 さば	いわし	だいこん	さとう　でんぷん	しょうゆ　酢 さばエキス		
	そくせきづけ	大豆　小麦	しおこんぶ	キャベツ　きゅうり			25.4	
(水)	にくじゃが	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	じゃがいも　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　和風だし　みりん		
25	せわりげんまいパン	小麦　乳			パン　げんまい		597	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ　さとう	ケチャップ　ソース　ワイン		
	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		24.8	
(木)	やさいとにくだんごのスープ	豚肉　小麦 大豆　鶏肉	にくだんご	はくさい　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　しょうが		チキンブイヨン　しょうゆ　塩 酒　スープストック　こしょう		
26	ごはん				こめ		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。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりと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	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ　酢　カレーこ		
	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	
(金)	ワンタンスープ	豚肉　小麦 大豆　鶏肉	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		
30	ごはん				こめ		625	青島東小の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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　でんぷん　こめこ しょくぶつゆ　さとう　パンこ	塩		
	こまつなとしめじのレモンす	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	23.4	
(火)	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	たけのこ　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		

給食が始まります！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事でみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。
また、給食で人気のある献立レシピを藤枝市HPに掲載されていますのでぜひご覧ください。

藤枝市給食レシピ

給食を通して学ぶこと

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、協力し合っ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。

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

○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・稲葉小学校・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