





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)	ごはん				こめ		598	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	わかめのずのもの	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん たけのこ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいも団子	かつおの素	26.0	
(木)	ごはん				こめ		618	藤枝産のお茶を使った献立です。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのふじえだちやあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	だいたいのいそに	大豆 鶏肉 小麦	だいたい とりにく ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
	けんちんじる	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	27.0	
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		602	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょうぶつゆ	ケチャップ 塩 しょうゆ みりん		
	ポテトサラダ(マヨネーズドレッシング)	ドレ(大豆)		きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズドレッシング			
	コーンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん みずあめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	26.0	
(水)	ごはん				こめ		608	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	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	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
	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		
	マーボーとうふ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	26.4	
(木)	ごはん				こめ		636	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょうぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
	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 みりん 和風だし 酒		
	みそしるもちゼリー	大豆 さば もも	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん はねぎ もも果汁	さとう	かつおの素	25.7	
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		621	スパゲッティには3種類のきのこを使っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうぶつゆ パンこ でんぷん さとう	塩 しょうゆ 酢		
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん	スパゲッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	とりにくとやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	25.2	
(月)	ごはん				こめ		624	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーのチリソース	鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん しょうぶつゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	やさいのごますあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩		
	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	26.0	
(火)	ちゅうかめん	小麦			めん		623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なんと わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ		しょうゆラーメンの素 チキンブイヨン 酒 塩		
	はるまき	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩		
	きゅうりのひだひだかたぬきチーズ	ごま 小麦 大豆 小麦	かつおぶし チーズ	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	27.0	
(水)	ごはん				こめ		601	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば		しょうぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん しめじ はねぎ		かつおの素	25.9	
(木)	ごはん				こめ		637	とりそばろをご飯の上のせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそばろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酒		
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	ぶたにくとたけのこのくたくさんスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	27.4	
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
(金)	こめこパン	小麦 乳			パン こめこ		606	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょうぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩		
	やさいソテー	豚肉 鶏肉	ペーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	しょうぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう		
	とりにくとだいたいのトマトに	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいたい	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	しょうぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	24.5	

○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。

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		
20 (月)	ごはん				こめ		582	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ		しょうゆ 塩			
21 (火)	げんまいパン	小麦 乳					597	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ にんにく	しょうゆ 塩	ケチャップ ソース スープストック		
22 (水)	やさいサラダ (イタリアンドレッシング)	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング		29.9	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	チンゲンサイとにくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんにく	しょうゆ	コンソメの素		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
23 (木)	ごはん				こめ		656	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく セロリー グリンピース にんにく	しょうゆ 塩	カレールー チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ		
24 (金)	ごはん				こめ		608	白身魚にはバジルソースをかけています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキ みそだれかけ	大豆 小麦 鶏肉	とうふ とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	しょうゆ			
27 (月)	ごはん				こめ		635	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ たらこ しょうが	しょうゆ 塩			
28 (火)	うどん	小麦			めん		610	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんのつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんにく ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ ほししいたけ	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩			
29 (水)	ごはん				こめ		614	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめ	小麦 大豆	いわし かつおぶし	梅肉	しょうゆ 梅酢			
30 (木)	ごはん				こめ		607	たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	たけのこごはんのく	小麦 大豆	たけのこ にんにく こんにゃく グリンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし			
31 (金)	ごはん				こめ		615	ごはんは食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	しょうゆ 塩				

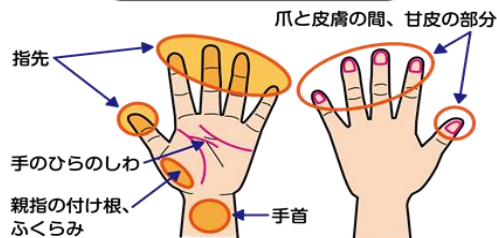
きれいに手を洗おう!

毎日の食事(給食)の前に、手を洗うことはできていますか？  
水でぬらすだけでは、きれいになるところか、手に付いている細菌やウイルスを増やすことになってしまいます。

石鹸を使用し、手のひらや甲、指先や間、手首も洗います。洗い残しがない様に意識しましょう。そして、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

また、食事の前以外にも、外から家に入る時、トイレから出てきた時には必ず手を洗うように習慣づけるといいですね♪

洗い残しの多い部分



洗い残しが多い部分に注意して洗いましょう。給食センターでも、調理の前に入念に洗い、作業に入ります。

