


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		
3 (月)	ちゅうかめん	小麦			めん		651	青島小学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ぶたにく なると	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	25.1	
	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 なら しょうが	こむぎこ さとう しょうゆ	しょうゆ 塩		
	きゅうりのひたひた	ごま 小麦 大豆	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		
ブルーベリータルト	大豆	とうにゅう	ブルーベリー果汁	さとう こめこ しょうぶつゆ				
4 (火)	ごはん				こめ		602	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ	塩	22.7	
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
	ちくぜんに	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
5 (水)	ごはん				こめ		600	レバーには鉄分が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとしばーのねぎソース	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし	25.8	
	くわわかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆)	くわわかめ	とうもろこし きゅうり	ナムルドレッシング			
	ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
6 (木)	ごはん				こめ		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずのおろしだれかけ	豚肉 乳 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	さとう パンこ でんぷん しょうぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	23.9	
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	しいたけのみそしる	豚肉 さば 大豆	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ		かつおの素		
7 (金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		こむぎこ パンこ しょうぶつゆ		24.5	
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく だいず	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリ パセリ		チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう		
10 (月)	ごはん				こめ		635	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	24.5	
	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		
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 小麦 大豆	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ	じゃがいも さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
11 (火)	せわりパン	小麦 乳			パン		627	静岡県産のチンゲン菜を使用しています。
	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		しょうぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン	26.2	
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	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	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう		
とうにゅうプリン	大豆	とうにゅう		みずあめ しょうぶつゆ さとう	塩			
12 (水)	ごはん				こめ		606	高校生給食コンテストで大賞を受賞したメニューです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのかばやし	さば 小麦 大豆	さば		さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 酒	23.2	
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイオン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 塩 こしょう		
13 (木)	ごはん				こめ		598	静岡県産の小松菜を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ	26.6	
	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		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		かつおの素		
14 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		633	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ みりん 塩 クチャップ	23.6	
	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		
	はるさめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
17 (月)	ごはん				こめ		600	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩	25.1	
	ちくわのふじえだちあけ	小麦	ちくわ	ちあ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	わかめのすのもの	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		
みだくさんじる	鶏肉 さば 大豆	とりにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ しめじ		かつおの素			

○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 ぜらチン 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		
18 (火)	おちゃパン	小麦 乳		ちや	パン		629	パンに静岡県産のお茶を練りこみました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢		
	ごほうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 (ごまドレッシング)		ごほう えだまめ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
19 (水)	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベジマメルソース チキンフイオン塩 スーフストック こしょう	25.8	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ 酒		
20 (木)	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	28.9	
	みつばのすましじる	さば 小麦 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
21 (金)	ふたキムチ	豚肉 りんご さば 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょくぶつゆ	酒 しょうゆ	615	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	えだまめのおゆで	大豆		えだまめ		塩		
	わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム わかめ	キャベツ にんじん たけのこ はねぎ		チキンフイオン スーフストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
22 (土)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		656	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		しょくぶつゆ さとう	塩		
	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 (日)	ポークビーンズ	豚肉 鶏肉 乳 大豆	ふたにく 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 さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトビューレ ソース ワイン スーフストック 塩	26.2	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけとんかつ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし		
24 (月)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	28.0	藤枝市は日本の干しいたけの集積地です。
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
	キウイフルーツ	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	ごはん				こめ			
25 (火)	ソフトめん	小麦			めん		645	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ふたにく だいず みそ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトビューレ ソース ポタージュベース ハヤシルワイン スーフストック 塩 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		
26 (水)	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	27.2	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	豚肉 小麦 大豆	すけそうだら とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう 豚脂	塩		
27 (木)	もやしちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	21.8	
	マーボーはるさめ	豚肉 鶏肉 いか ごま 小麦 大豆	ふたにく 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 さとう ごまあぶら でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウハンジャン		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
28 (金)	くろはんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぷん しょくぶつゆ		623	
	きんぴらごぼう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく あぶらあげ	ごほう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	かきたまじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			
29 (土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				656	乾燥の大豆を使用しています。
	チキンカレー	鶏肉 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレーウ チキンフイオン ソース アップルソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	だいすとにほしのあげにゆでやさい (あおじそドレッシング)	小麦 大豆 ごま	だいす かたくちいわし		でんぷん しょくぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん		
	キャベツ			キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」=「生きる力」を育みましょう**

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**  
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

**食育で育てたい「食べる力」**

- 心と身体の健康を維持できる**  

- 食事の重要性や楽しさを理解する**  

- 食べ物の選択や食事づくりができる**  

- 一緒に食べたい人がいる(社会性)**  

- 日本の食文化を理解し伝えることができる**  

- 食べ物やつくる人への感謝の心**  
