

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		
9 (水)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		611	春が旬のたけのこを使ったサラダです。
	ぎゅうにゅう							
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なた	こんにやく たまねぎ 	さとう しょうゆ しょうゆ 酒 みりん			
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆		たけのこ きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ	24.4	
はるさめスープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほうししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう			
10 (木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		610	
	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		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			27.2	
とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素			
11 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		622	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ ごまごこ しょうゆ	塩 こしょう		
	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 しょうゆ	酢	31.2	
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 パセリ にんにく	じゃがいも さとう しょうゆ	ケチャップ ソース ワイン スーフストック 塩 トマトピューレ			
14 (月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		622	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう							
	くろはんべんのいそべあげ	さば 小麦	くろはんべん あおのり		ごまごこ でんぷん しょうゆ		26.6	
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょうゆ	みりん 一味とうがらし		
けんちんじる	鶏肉 大豆 小麦	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩			
15 (火)	せわりパン	小麦 乳			パン		620	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		しょうゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ (大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ マヨネーズドレッシング		24.9	
チンゲンサイと にくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほうししいたけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう			
16 (水)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		599	
	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	ごまごこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	もやしちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	23.9	
マーボーはるさめ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん はねぎ ほうししいたけ しょうが	はるさめ ごまあぶら さとう しょうゆ でんぷん	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウバンジャン			
17 (木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		639	青島東小学校のリクエスト献立です。入学・進級のお祝いの献立としてとり入れました。
	ぎゅうにゅう							
	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょうゆ	からあげこ		
	きゅうりのひだひだ	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	25.5	
かきたまじる	卵 小麦 さば 大豆	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			
おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ				
18 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		628	岡部中学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうが	さとう しょうゆ しょうゆ じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 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		26.0	
ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
21 (月)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		602	
	ぎゅうにゅう							
	にくだんごの あますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょうゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょうゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩	23.2	
ちゅうかスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 小麦	ぶたにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう			
22 (火)	ちゅうかめん	小麦			めん		642	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なた わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン		
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほうししいたけ	ごまごこ しょうゆ さとう はるさめ でんぷん こめこ	しょうゆ 塩	24.4	
やさいのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ			
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
23 (水)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		601	さわらは春が旬の魚です。
	ぎゅうにゅう							
	さわらの さわらのみりんじょうゆやき	小麦 大豆	さわら		しょうゆ さとう	しょうゆ みりん		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	27.7	
いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	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。

えび かき くるみ 小麦 そば 卵 乳 落花生 アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 バナナ 豚肉 マカダミアナッツ もも やまいも りんご ゼラチン

※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7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

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			
(木)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		661	青島東小学校のリエスト献立です。	
	ぎゅうにゅう								
	ポークカレー		豚肉 鶏肉	ふたにく 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			カレールウ ソース チャツネがチャップ コンソメの素 チキンパイヨン こしょう
	チキナゲット		鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂			しょうゆ 塩 こしょう
(金)	ゆでやさい (わふうドレッシング)	小麦 乳		キャベツ きゅうり	わふうドレッシング		23.7		
	げんまいパン		乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい			
	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	でんぷん しょくぶつゆ さとう			しょうゆ 酢
(月)	やさいソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	25.4		
	コーンポタージュ		乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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			バジマールソース 塩 こしょう チキンパイヨン スープストック
	ごはん		乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	ぎゅうにゅう		乳	ぎゅうにゅう					
(水)	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	627		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩			
	にくじゃが		豚肉 大豆 小麦	ふたにく なまあげ	たまねぎ ごんにやく 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 みりん 和風だし
	ごはん		乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				615	朝比奈第一小学校の授業作成献立です。	
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	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 レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒			
	だけのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	だけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素			

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



学校給食について

献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用しています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



藤枝市には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

○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

○北部給食センター

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

今年度も1年間
よろしくお願
いいたします

