

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		
2 (月)	すめし	小麦			こめ さとう	酢 塩	591	ひな祭りの献立です。五目寿司の具を酢飯にまぜていただきますよ。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ごもすしのく	小麦 大豆	あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	さとう	しょうゆ 和風だし みりん		
	くいりあつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおのり	にんじん しょうが	さとう みずあめ	かつおだし みりん 酢		
3 (火)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば こま	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ	さといも ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	667	
	ひなあられ		かんてん		もちごめ さとう でんぷん			
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			コーヒー 塩		
4 (水)	しるみさかなのクリスマスフライ		ホキ		さとう	コーンフレーク でんぷん しょうぶつゆ	25.8	
	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
	ニョッキのクリームに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ	ベジメタルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
	ごはん				こめ			
5 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				604	西益津小学校のリンクエスト献立です。
	ふじえだちやいりくろはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん	ちや	パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	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 酒 和風だし		
	とんじる	大豆 豚肉 さば	ふたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	かつおの素		
6 (金)	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩	27.8	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのく	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なんと	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 みりん		
7 (土)	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		25.9	焼き肉丼の具をご飯にのせていただきますよ。
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ 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		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
8 (日)	チキンナゲット	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	611	
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ポークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	ふたにく 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 しょうぶつゆ	クチャップ ソース トマトピューレー ワイン スープストック 塩		
	うどん	小麦			めん			
9 (月)	せきはん		あずき		こめ もちごめ	塩	667	卒業・修了をお祝いする献立です。
	ごましお	ごま			こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	からあげこ		
10 (火)	なのはないりおひだし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ なのはな	さとう	しょうゆ	26.9	
	かきたまじる	小麦 大豆 さば 卵	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		
	おいわいクレープ	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ こめこ しょうぶつゆ	塩		
	うどん	小麦			めん			
11 (水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				638	
	カレーなんばん	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレールー しょうゆ みりん 和風だし		
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	かつおの素 塩 カレーこ		
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆 こま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
12 (木)	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	587	西益津小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					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	ナムル	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
13 (金)	みそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		かつおの素	23.8	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじつけ	さば	さば		こうじ しょうぶつゆ	塩		
14 (土)	ひじきのいために	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	26.2	
	のっぺいじる	小麦 大豆 さば	とりにく なまあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	バーガーパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
15 (日)	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも	クチャップ ソース ワイン 塩	609	ハンバーグやチーズをパンにはさんで食べましょう。
	ゆてやさい(イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	とりにくとレタスのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	レタス たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
	スライスチーズ	乳	チーズ					
16 (月)	ごはん				こめ		608	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	だいこんときゅうりのひたひた	小麦 大豆 こま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味どろがらし		
17 (火)	マーボーはるさめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか こま	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	しょうぶつゆ	しょうゆ オイスターソース 中華スープ トウバンジャン	22.2	

○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 かに 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。



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つですね。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。





# 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年間で振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

## 3月から、給食の「うどん」が「減塩うどん」にかわります

減塩うどんは、うどんを作る時に使用する塩分を以前より少なくしたものです。塩分は、みなさんの体の健康を保つために、大切な働きをしています。しかし、塩分をとり過ぎる生活を続けていくと、将来「高血圧症」になりやすく、脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクが高まります。



### ★一日にどれくらいの塩分をとればいいのか？

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。自分の1日にとっていい塩分量を確かめてみましょう。

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

### ★どうしたら、塩分をとり過ぎないようにできるでしょうか。自分ができそうなことから始めてみましょう。

調味料を使い過ぎないようにする



調味料はかけるよりも少量つけるようにする



ラーメンやうどんなどの汁は残す



ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、食べ過ぎないようにする



インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす



おやつは量を決めて食べ過ぎないようにする



コンビニやスーパーのおにぎり、お弁当などは、「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとり過ぎないようにする

