



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			調味料	エネルギー (kcal) たんぱく	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)			
8 (水)								
								
9 (木)	ごはん ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツサラダ だけのこのみそしる	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 さば 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 こしょう しょうゆ 酢 かつおの素	585 23.1	大洲小学校 の授業作成 献立です。
10 (金)	せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト ごぼうサラダ (ごまドレッシング) ベーコンと チンゲンサイのスープ	小麦 乳 乳 豚肉 小麦 ごま 大豆 ドレ(ごま) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト		パン しょくぶつゆ さとう さとう ごま ごまドレッシング でんぷん	ケチャップ ソース ワイン 酒 みりん しょうゆ しょうゆ スープストック チキンブイオン 塩 酒	579 23.6	フランクフル トをパン にはさんで 食べましょ う。
13 (月)	ごはん ぎゅうにゅう ポークしゅうまい ナムル マーボーどうふ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう ごま ごまあぶら さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 しょうゆ しょうゆ スープストック トウバンジャン	591 27.3	
14 (火)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ はるまぎ キャベツのなんばんづけ	小麦 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆	ぎゅうにゅう 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 どうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	めん こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ ラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	593 23.7	春が旬の キャベツを あえ物にし ました。
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ブレンオムレツ カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 卵 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	こめ じゃがいも しょくぶつゆ	カレーウ ソース こしょう チャッパ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン	608 22.6	
16 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため あさづけ いもだんごじる	乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 ごま 大豆 さば 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん	こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん ごま じゃがいもだんご	しょうゆ 酒 塩 かつおの素	588 28.6	
17 (金)	ロールパン ぎゅうにゅう フィッシュナゲット やさいのアーモンドあえ ポークビーンズ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 アーモンド 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう あじ イトヨリタイ タラ キントキタイ グチ ハタ	たまねぎ	パン しょくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ 塩 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	598 26.5	
20 (月)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ もやしのちゅうかあえ ワンタンスープ	乳 小麦 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう かつお		こめ パンこ こむぎこ しょくぶつゆ さとう ごまあぶら ワンタンのかわ	塩 こしょう しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし しょうゆ チキンブイオン コンソメの素 酒 塩	587 25.7	葉梨小学校 のリクエスト 献立です。
21 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグ デミグラスソース マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング) やさいスープ チーズ	小麦 乳 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 ドレ(大豆) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	パン さとう しょくぶつゆ	デミグラスソース ソース トマトピューレ ワイン 塩 こしょう しょうゆ	617 27.2	
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう わかどりのからあげ こまつなとしめじのレモンす みつばのすましじる おいわいいちごゼリー	乳 鶏肉 小麦 大豆 小麦 さば 大豆 大豆	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな しめじ レモン果汁 たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ	こめ しょくぶつゆ	からあげこ しょうゆ みりん 酒 和風だし かつおの素 しょうゆ 塩	603 23.9	入学・進学 のお祝い 献立です。

○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。

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	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				こめ		587	
	おかかりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		さとう しょうゆ	酢 みりん かつおだし		
	あつやきだまご	卵 小麦 大豆	たまご		でんぷん	しょうゆ 塩		
(木)	ひじきのいために	小麦 大豆	だいず ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	26.7	
	けんちんじる	小麦 大豆 さば	とうふ とりにく	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				601	
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ	しょうゆ 酢		
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ	塩 こしょう コンソメの素		
	コーンポタージュ	小麦 乳 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 しょうゆ	ペシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう スープストック		
(月)	ごはん				こめ		584	さわらは、春が旬の魚です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらのこうじやき		さわら		こめこうじ しょうゆ	みりん 塩		
	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				
(火)	にくじゃが	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なまあげ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.3	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーのチリソースあえ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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 さとう しょうゆ	グチャップ チリソース スープストック		
(火)	かふうあえ	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう こま こまあぶら	しょうゆ 酢	25.0	レバーにはビタミンAや鉄分が多く含まれています。
	わかめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン わかめ	キャベツ にんじん だけのこ はねぎ		チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリンピース しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒	613	葉梨小学校のリクエスト献立です。
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	みたくさんじる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく こぼう にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素		
	ごはん				こめ			

こ入学・こ進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 伝統行事や行事食
- 日本や世界の食文化
- 地域の産業
- 環境への配慮
- 感謝の心 など



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

○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

