

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		
1 (水)	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	そば 小麦	くろはんべん	ちや	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
2 (木)	だいずのいそに	大豆 鶏肉 小麦	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにやく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし	27.0	
	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		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
7 (火)	ごはん				こめ		615	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	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		しょうぶつゆ パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	塩 しょうゆ		
8 (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	そば 小麦 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
9 (木)	ごはん				こめ		621	スパゲッティには3種類のきのこのを使っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	マーマリンパン	小麦 乳			パン マーマリン			
10 (金)	ごはん				こめ		637	とりそぼ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					
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒		
13 (月)	ごはん				こめ		608	白身魚にはパルメーズをかけています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのこうそうやき	小麦 大豆	めばる	バジル にんにく	しょくぶつゆ さとう	しおこうじ みりん こしょう		
14 (火)	ごはん				こめ		587	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					
	どうふステーキ	大豆 小麦 鶏肉	どうふ とりにく みそ	ねぶたかねぎ しょうが	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ		
15 (水)	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		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
16 (木)	ごはん				こめ		623	青島北中学校のリクエスト献立です。
	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 なると わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ	しょくぶつゆ しょうゆ さとう みずあめ しょうが	しょうゆ ラーメンの素 チキンブイオン 酒 塩		
17 (金)	ごはん				こめ		656	青島北中学校のリクエスト献立です。
	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 にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレールウ チキンブイオン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		

○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)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		597			
	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	しょうぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ ソース スープストック 塩 こしょう				
	やさしいサラダ (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	チキンピヨソ しょうゆ				
	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 にんじん	でんぷん	コンソメの素 塩 こしょう	29.9			
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト							
21 (火)	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				
	マーボー豆腐	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 だけのこ 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			
22 (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				
	いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん だけのこ 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			
23 (木)	ごはん	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				
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	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				
	とりにくをたいたすのトマトに	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいす	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	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	24.5			
24 (金)	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							
	わかどりとしばーのチリソース	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	クチャップ チリソース スープストック				
	やさしいごますあえ	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	チキンピヨソ しょうゆ コンソメの素 酒 塩	26.0			
27 (月)	ごはん				こめ				635	青島北中学校のリエクエスト献立です。
	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 しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩				
	もやしのちゅうかあえ	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				
	はっぽうさい	豚肉 えび ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく えび	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう	25.0			
28 (火)	ごはん				こめ				607	だ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							
	だけのこごはんのぐ	小麦 大豆		だけのこ にんじん 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				
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	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				
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素	24.7			
29 (水)	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		しょうぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	しょうゆ 塩				
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり						
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	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	21.0			
30 (木)	うどん	小麦			めん				610	
	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	にんじん ねぶたねぎ わらび だけのこ しめじ なめこ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩				
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょうぶつゆ でんぷん					
	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	30.7			
31 (金)	ごはん				こめ				614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう							
	いわしのうめに	小麦 大豆	いわし かつおぶし	梅肉	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢				
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩				
	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおの素 塩	22.7			
	おちゃプリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	さとう					

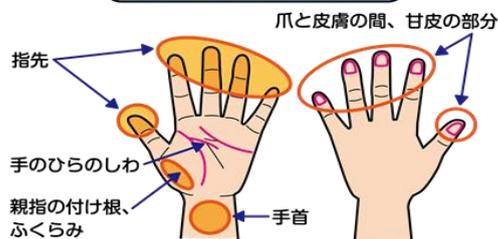
きれいに手を洗おう!

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、手につ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。

