

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)	ロールパン	小麦 乳			パン		652	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン		
	きのこやさいのスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆		ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	パンチャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	26.9	
3 (火)	ごはん				こめ		600	よくかんで食べましょう。 
	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		しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん	塩		
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
ちくぜんに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん	しょうゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし	22.4		
4 (水)	ごはん				こめ		629	高洲小学校のリクエスト献立です。
	おかかふりかけ		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					
	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 かつおだし しょうゆ 塩		
えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩	25.2		
いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
5 (木)	ごはん				こめ		660	高洲小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					
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース 塩 チョップ ケチャップ アップルソース こしょう		
	だいすどにほしのあげに	小麦 大豆 ごま	だいす かたくりわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん		
ゆでやさい(あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング	25.8		
6 (金)	ごはん				こめ		640	高洲小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					
	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 酢		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
じゃがいもそばろに	鶏肉 大豆 小麦	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし	25.5		
9 (月)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		581	高洲小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					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	チンゲンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
とりにくとやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう 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	27.4		
ミニフィッシュ		かたくりわし		さとう	塩			
10 (火)	ごはん				こめ		609	高洲小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					
	しいたけどんぐ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
みそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素	29.1		
11 (水)	ごはん				こめ		601	高洲小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					
	にくだんごのあますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ 酢		
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう こま こまあぶら	しょうゆ 酢		
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		チキンブイヨン しょうゆ 塩 スープストック こしょう	19.9		
12 (木)	ちゅうかめん	小麦			めん		597	高洲小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 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩		
	ぎょうざ	豚肉 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	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	25.8		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
13 (金)	ごはん				こめ		614	高洲小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					
	わかどりとレバーのちゅうかあえ	鶏肉 ごま 小麦 大豆	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぷん さとう こまあぶら	酒 しょうゆ ソース		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	きゅうり	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
はるさめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	26.1		
16 (月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		637	高洲小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					
	トマトボークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	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			
チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	28.4		

○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 パナナ 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		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう くろはんぺんの ふしえだちやあげ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんぺん		こめ しょくぶつゆ ちや でんぷん ちよびぎこ		623	
	ひじきのいために	大豆 豚肉 小麦	だいす ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.6	
	かきたまじる	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん ぎゅうにゅう かつおそぼろ	乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう かつおなまりぶし たまご		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん		614	
(水)	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	 魚 こまつな	キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	28.9	かつおそぼろはご飯にかけて食べましょう。
	けんちんじる	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ	乳 さば 小麦 大豆	ぎゅうにゅう さば		こめ しょうぶつゆ だんぷん	しょうゆ みりん	642	
(木)	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 こま	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 しょくぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	27.3	高洲小学校のリュクエスト献立です。
	みつばのすましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん ぎゅうにゅう ひりゅうずの おろしだれかけ	乳 大豆 小麦 豚肉	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	636	
(金)	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	24.4	藤枝産のしいただけを使用しています。
	しいただけのみそじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素		
	ロールパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		625	
(月)	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 しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢	30.5	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 こま ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
	とりにくとだいたすの トマトに	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩		
(火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお		こめ しょくぶつゆ ちよびぎこ パンこ	塩 こしょう	596	静岡産のかつおを使用しています。
	もやしとこまつなの あえもの	こま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし	26.7	
	みたくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにやく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素		
(水)	ごはん ぎゅうにゅう ポーシェうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	ちよびぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩	611	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		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	26.3	
	マーボーとうふ	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 たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
(木)	ソフトめん ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		651	
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	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 トマトピューレ ソース ポーターソース パヤシル スープストック 塩 こしょう	27.4	
	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく	パンこ ちよびぎこ 豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
(金)	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		611	
	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ さとう しょくぶつゆ だんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	27.3	
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
(月)	ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイヨン コンソメの素 酒 塩		
	ソーダゼリー			レモン果汁	さとう			
	げんまいパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		604	
(月)	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	23.9	
	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		
	ニョッキのクリームに	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム	ベジャメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩		

「食育基本法」制定から20年 毎年6月は食育月間 毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べる時はよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食過ぎを防ぐ

