

| 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) | げんまいパン | 小麦 乳 | | | パン げんまい | | 667 |  |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | コーヒーのもと | | | | さとう | コーヒー 塩 | | |
| | しろみざかなの クリスマスフライ | | ホキ | | コーンフレーク でんぷん しょうぶつゆ | 塩 こしょう | | |
| 3 (火) | 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 | 25.8 | |
| | 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 | ベジマメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スーフストック | | |
| 3 (火) | ずめし | 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 だきましょ う。 |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ごもすしのぐ | 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 みずあめ しょうぶつゆ でんぷん | しょうゆ 和風だし みりん かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩 | | |
| | ぐいりあつやきたまご | 卵 小麦 大豆 | たまご あおり | にんじん しょうが | さといも ごまあぶら | しょうゆ かつおの素 塩 | | |
| 4 (水) | げんまいパン | 小麦 乳 | | | パン | | 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 | ぶたにく とりにく | キャベツ たまねぎ なら 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 ごま | 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 一味とうがらし | | |
| 5 (木) | マーボーはるさめ | 小麦 大豆 豚肉 いか ごま | ぶたにく 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 | はるさめ ごまあぶら しょうぶつゆ でんぷん さとう | しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン | 22.2 | |
| | バーガーパン | 小麦 乳 | | | パン | | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ハンバーグ | 大豆 鶏肉 豚肉 | とりにく ぶたにく | たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん | でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも イタリアンドレッシング | クチャップ ソース ワイン 塩 | | |
| 6 (金) | 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 ねぶかかねぎ ほししいたけ | チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう | | 28.9 | ハンバーグ やチーズを パンにはさ んで食べま しょう。 |
| | スライスチーズ | 乳 | チーズ | | | | | |
| | ごはん | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 9 (月) | 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 | ちゃ | パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ | | 604 | 西益津小学 校のリクエ スト献立で す。 |
| | 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 | ぶたにく とうふ みそ | にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかかねぎ | さといも | しょうゆ みりん 酒 和風だし かつおの素 | | |
| | ミニフィッシュ | | かたくちいわし | | さとう | かつおの素 塩 | | |
| 9 (月) | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 611 |  |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 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 | | |
| | 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 クチャップ ソース トマトピューレー ワイン | | |
| 10 (火) | ポークビーンズ | 大豆 乳 鶏肉 豚肉 | 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 しょうぶつゆ | スーフストック 塩 | 28.5 | |
| | ごはん | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さばのこうじづけ | さば | さば | | こうじ しょうぶつゆ | 塩 | | |
| 10 (火) | ひじきのいために | 小麦 大豆 豚肉 | ぶたにく 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 鶏肉 さば | とりにく なまあげ | だいこん ごぼう にんじん ねぶかかねぎ しょうが | さといも でんぷん | かつおの素 しょうゆ 酒 塩 | | |
| | ごはん | | | | こめ | | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 11 (水) | やきにくどんのぐ | 小麦 大豆 豚肉 | ぶたにく なると | たまねぎ こんにゃく ねぶかかねぎ | さとう しょうぶつゆ でんぷん | しょうゆ 酒 みりん | 608 | 焼き肉丼の 具をご飯に のせていた だきましょ 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 | | | |
| | 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 | チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩 | | |
| | うどん | 小麦 | | | めん | | | |
| 12 (木) | 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 かつおの素 塩 カレーこ 塩 | | |
| | かますフライ | 小麦 | かます | | パンこ こむぎこ しょうぶつゆ | | | |
| | もやしとこまつなの あえもの | 小麦 大豆 ごま | 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 | | |
| 13 (金) | 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 | ぶたにく | 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 ごま | | もやし ほうれんそう にんじん | ごま ごまあぶら | しょうゆ | | |
| 16 (月) | 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 | |
| | せきはん | | あずき | | こめ もちごめ | | | |
| | ごましお | ごま | | | ごま | 塩 | | |
| | ぎゅうにゅう | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 16 (月) | 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 しょうゆ | 26.9 | 卒業・修了 をお祝いす る献立で す。 |
| | なのはな | 小麦 大豆 | かつおぶし | キャベツ なのはな | さとう | かつおの素 しょうゆ 塩 | | |
| | 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 さとう みずあめ こめこ しょうぶつゆ | | | |
| | おいわいクレープ | 大豆 | とうにゅう | いちご | | | | |

○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。

卒業おめでとうございます

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年を振り返り、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 |

★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

