





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		
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 ふたにく	たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし たけのこ だいこん にんじん	こめ パンこ こむぎこ でんぷん さとう さとう しょくぶつゆ 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)	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 ふたにく とりにく たら とうふ とりにく ふたにく みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん はねぎ だけのこ ほしいいだけ にんにく しょうが	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	
13 (月)	せわりパン ぎゅうにゅう フランクフルト ごほうサラダ(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 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 ベーコン	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にんじん はねぎ だけのこ ほしいいだけ にんにく しょうが	パン しょくぶつゆ さとう さとう ごま ちんごドレッシング 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 チキンブイヨン 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。
14 (火)	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 卵 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく チーズ たまご	たまねぎ にんじん セロリー にんにく キャベツ きゅうり パプリカ	こめ じゃがいも しょくぶつゆ さとう しょくぶつゆ イタリアンドレッシング	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイヨン 塩 酢	608 22.6	
15 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ふ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 ふたにく ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ チンゲンサイ ほしいいだけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	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	
16 (木)	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメンスープ はるまき キャベツのなんぼんづけ	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 ふたにく なると わかめ ふたにく キャベツ きゅうり	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほしいいだけ キャベツ きゅうり	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 さとう ごまあぶら	しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイヨン 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。
17 (金)	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 大豆	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ とうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ ほしいいだけ にんにく しょうが たまねぎ にんじん みつば ほしいいだけ いちご	こめ しょくぶつゆ さとう しょくぶつゆ さとう みずあめ	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。
20 (月)	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 イトヨリダイ タラ キントキダイ フチ ハタ ふたにく だいす チーズ	たまねぎ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん パセリ にんにく	パン しょくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ アーモンド じゃがいも さとう しょくぶつゆ	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	
21 (火)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとしレバーのチリソースあえ かふうあえ わかめスープ	乳 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ほうれんそう もやし にんじん ベーコン わかめ	たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ	こめ でんぷん さとう しょくぶつゆ はるさめ さとう ごま こまあぶら	ケチャップ チリソース スープストック しょうゆ 酢 チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	604 25.0	レバーにはビタミンAや鉄分がたくさん含まれています。
22 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さわらのこうじやき そくせきづけ にくじゃが	乳 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ 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	こめ こめこうじ しょくぶつゆ じゃがいも さとう しょくぶつゆ	みりん 塩 しょうゆ みりん 和風だし	584 27.3	さわらは、春が旬の魚です。

○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 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。

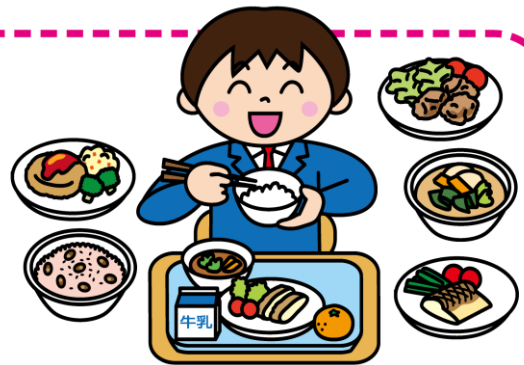
日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(木)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		587	葉梨小学校 のリクエスト 献立で す。
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	もやしちゅうがあえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味どうがらし	25.7	
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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	しょうゆ チキンブイオン コンソメの素 酒 塩		
(金)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		613	葉梨小学校 のリクエスト 献立で す。
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	25.5	
	みだくさんじる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく こぼう にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素		
(月)	こくとうパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		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 しょうぶつゆ さとう	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	しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	25.4	
	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 しょうぶつゆ	パンヤメルソース 塩 チキンブイオン こしょう スープストック		
(火)	ごはん おかかふりかけ ぎゅうにゅう	乳	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	まっちゃん	こめ さとう でんぷん	塩	587	
	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		
	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 しょうぶつゆ	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 鶏肉	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		
(木)	ロールパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		617	
	ハンバーグ デミグラスソース	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょうぶつゆ	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		
	マカロニサラダ (マヨネーズドレッシング)	小麦 ドレ(大豆)		キャベツ きゅうり とうもろこし	マカロニ	27.2		
	やさしいスープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	マヨネーズドレッシング		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	

こ入学・ご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
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 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

