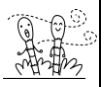
令和6年度

4月分学校給食予定献立表　　中学校

藤枝市立中部学校給食センター

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
9	ご飯				こめ		783	
	牛乳	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	こむぎこ　でんぷん さとう	しょうゆ　塩		
	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　ごまあぶら	しょうゆ　酢　一味とうがらし	30.1	
(火)	マーボー春雨	豚肉　いか　小麦 鶏肉　大豆　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　しょくぶつゆ ごまあぶら　でんぷん　さとう	しょうゆ　オイスターソース 塩　中華スープ トウバンジャン		
10	ご飯				こめ		774	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらの みりんじょうゆ焼き	小麦　大豆	さわら		さとう　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん		
	華風あえ	ごま　小麦　大豆		ほうれんそう　にんじん　もやし	はるさめ　さとう　ごま ごまあぶら	しょうゆ　酢	32.6	
(水)	豚汁	豚肉　大豆 さば	ぶたにく　なまあげ みそ	たまねぎ　こんにゃく　ごぼう　はねぎ		かつおの素		
11	バーガーパン	小麦　乳			パン		804	春が旬のたけのこをサラダにしました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	照り焼きハンバーグ	鶏肉　豚肉 大豆　小麦	とりにく　ぶたにく	たまねぎ	でんぷん　じゃがいも しょくぶつゆ　さとう	しょうゆ　みりん ケチャップ　塩		
	たけのこサラダ （ごまドレッシング）	小麦　大豆　ごま ドレ（ごま）		たけのこ　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	33.8	
(木)	チンゲンサイの クリーム煮	鶏肉　乳　小麦 大豆　豚肉	ぎゅうにゅう とりにく　チーズ	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん しめじ	しょくぶつゆ	ベシャメルソース　こしょう 塩　スープストック　ワイン チキンブイヨン		
12	ご飯				こめ		764	葉梨小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	さとう	塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		でんぷん　こむぎこ しょくぶつゆ			
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ				
	海藻サラダ （青じそドレッシング）		わかめ　こんぶ　ふのり とさかのり	きゅうり　キャベツ　とうもろこし		あおじそドレッシング	29.8	
(金)	かきたま汁	卵　小麦 大豆　さば	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	かつおの素　しょうゆ　塩		
15	レーズンパン	小麦　乳		ほしぶどう	パン		742	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さけフライ	さけ　小麦	さけ		パンこ　こむぎこ しょくぶつゆ	塩　こしょう		
	ビーフンソテー	豚肉　小麦 鶏肉　大豆	ベーコン	キャベツ　もやし	ビーフン　しょくぶつゆ	コンソメの素　しょうゆ 塩　こしょう	30.9	
(月)	野菜スープ	豚肉　小麦 鶏肉　大豆	ぶたにく	たまねぎ　はくさい　にんじん ほうれんそう		チキンブイヨン　しょうゆ コンソメの素　塩　こしょう		
16	ご飯				こめ		761	豚丼の具をご飯にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚丼の具	豚肉　小麦 大豆	ぶたにく	こんにゃく　たまねぎ　グリンピース	さとう　でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん　酒		
	野菜いため	豚肉　鶏肉		もやし　キャベツ　にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素　塩　こしょう	34.1	
(火)	つみれ汁	大豆　さば	とうふ　つみれ　みそ	だいこん　ごぼう　はねぎ　しょうが		かつおの素		
17	ご飯				こめ		806	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばの竜田揚げ	さば　大豆 小麦	さば		でんぷん　しょくぶつゆ	しょうゆ　みりん		
	藤枝あえ			キャベツ　きゅうり　にんじん　しそ		塩	29.1	
(水)	けんちん汁	鶏肉　大豆 さば　小麦	とうふ　とりにく あぶらあげ	こまつな　だいこん　しめじ		かつおの素　しょうゆ　塩		
18	中華めん	小麦			めん		765	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	豚肉　小麦 大豆　鶏肉	ぶたにく　なると　わかめ	チンゲンサイ　にんじん　もやし メンマ　とうもろこし		しおラーメンスープ　酒 チキンブイヨン		
	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　にら　しょうが	こむぎこ しょくぶつゆ　さとう	しょうゆ　塩	31.6	
(木)	キャベツの南蛮漬け	ごま　小麦　大豆		キャベツ　にんじん	さとう　ごまあぶら	しょうゆ　酢　一味とうがらし		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
19	ご飯				こめ		819	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉　鶏肉　乳 大豆　小麦　りんご	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　チキンブイヨン ソース　こしょう　チャツネ ケチャップ　コンソメの素		
	チキンナゲット	鶏肉　小麦 豚肉　大豆	とりにく	にんにく	パンこ　こむぎこ しょくぶつゆ　豚脂	しょうゆ　塩　こしょう	27.0	
(金)	ゆで野菜 （和風ドレッシング）			キャベツ　きゅうり	わふうドレッシング			
22	マーガリンパン	小麦　乳			パン　マーガリン		821	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	たまごロール	卵　小麦　大豆	たまご		でんぷん　さとう	しょうゆ　塩		
	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	34.1	
(月)	ポークビーンズ	豚肉　大豆　乳 鶏肉	ぶたにく　だいず　チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　パセリ	じゃがいも　しょくぶつゆ さとう	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		
23	桜ご飯	大豆　小麦			こめ	しょうゆ　塩	818	入学・進学のお祝いの献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏の唐揚げ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ		
	お浸し	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		
	若竹汁	さば　大豆	とうふ　わかめ　みそ	たけのこ　たまねぎ　しめじ		かつおの素	31.6	
(火)	お祝いゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう　みずあめ			

〇藤枝市では、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。

令和6年度

4月分学校給食予定献立表　中学校

藤枝市立中部学校給食センター

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 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	ワンポイント
24	ご飯				こめ		807	いわしは骨まで食べられるように調理されています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのみぞれ煮	小麦　大豆 さば	いわし	だいこん	さとう　でんぷん	しょうゆ　酢 さばエキス		
	即席漬け	大豆　小麦	しおこんぶ	キャベツ　きゅうり			30.7	
(水)	肉じゃが	豚肉　小麦 大豆	ぶたにく　なまあげ	たまねぎ　こんにゃく　にんじん グリンピース	じゃがいも　さとう しょくぶつゆ	しょうゆ　和風だし　みりん		
25	背割り玄米パン	小麦　乳			パン　げんまい		777	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ　さとう	ケチャップ　ソース　ワイン		
	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		31.4	
(木)	野菜と肉団子のスープ	豚肉　小麦 大豆　鶏肉	にくだんご	はくさい　たまねぎ　にんじん ほししいたけ　しょうが		チキンブイヨン　しょうゆ　塩 酒　スープストック　こしょう		
26	ご飯				こめ		788	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。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーの カレーあえ	鶏肉　小麦 大豆	とりにく　とりレバー	たまねぎ　レモン果汁	でんぷん　しょくぶつゆ さとう	しょうゆ　酢　カレーこ		
	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	30.7	
(金)	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	しょうゆ　塩　コンソメの素 チキンブイヨン　酒		
30	ご飯				こめ		776	青島東小の授業作成献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	豚肉　鶏肉 小麦　大豆	ぶたにく　とりにく	たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　こめこ しょくぶつゆ　さとう　パンこ	塩		
	小松菜としめじの レモン酢	小麦　大豆		こまつな　しめじ　レモン果汁		しょうゆ　和風だし　酒 みりん	27.0	
(火)	豚肉とたけのこの 具だくさんスープ	小麦　大豆 鶏肉　豚肉	ぶたにく　わかめ	たけのこ　だいこん　ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン　しょうゆ　塩 コンソメの素　こしょう		

給食が始まります！

学校給食は、栄養バランスのとれた食事でみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。
また、給食で人気のある献立レシピを藤枝市HPに掲載されていますのでぜひご覧ください。

藤枝市給食レシピ

給食を通して学ぶこと

給食準備の仕方

給食当番は安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。給食の準備を通して、協力し合って思いやりや責任感を持って仕事をすることを学びます。

藤枝市内には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