



| 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) | ご飯 | | | | こめ | | 749 | 藤枝産のお茶を使った献立です。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 黒はんぺんの藤枝茶揚げ | そば 小麦 | くろはんぺん | ちゃ | こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ | | | |
| 2 (木) | 大豆の磯煮 | 大豆 鶏肉 小麦 | だいず とりにく ひじき | にんじん こんにゃく さやいんげん | さとう | しょうゆ みりん 和風だし | 31.1 | |
| | けんちん汁 | 大豆 豚肉 ごま | 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 | ぎゅうにゅう | | パン | | | |
| 7 (火) | 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 | 塩 しょうゆ | 765 | ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。 |
| | ごぼうサラダ(ごまドレッシング) | ごま 小麦 大豆 | | ごぼう きゅうり にんじん | こむぎこ こめこ でんぷん | 酒 しょうゆ みりん | | |
| | 春雨スープ | 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 | ぶたにく | チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが | ごまドレッシング はるさめ | しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう | | |
| 8 (水) | ご飯 | | | | こめ | | 749 | 大洲小学校の授業で作成した献立です。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さばのカレー焼き | 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) | マーガリンパン | 小麦 乳 | | | パン マーガリン | | 807 | スパゲッティには3種類のきのこのを使っています。 |
| | 肉団子の甘酢あんかけ | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆 | ぶたにく とりにく | たまねぎ | しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう | 塩 しょうゆ 酢 | | |
| | きのこスパゲッティ | 小麦 鶏肉 豚肉 | | たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん | スパゲッティ しょくぶつゆ | コンソメの素 塩 こしょう | | |
| 10 (金) | 鶏肉と野菜のスープ | 鶏肉 豚肉 | とりにく | チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ | | チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう | 31.6 | |
| | ご飯 | | | | こめ | | | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| 13 (月) | 白身魚の香草焼き | | 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 | 753 | 白身魚にはパルメザンソースをかけています。 |
| | 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煮 | 乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉 | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ にんじん しめじ | ニョッキ なまクリーム しょくぶつゆ | パジャメルソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう | | |
| 14 (火) | ご飯 | | | | こめ | | 742 | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 豆腐ステーキみそだれかけ | 大豆 小麦 鶏肉 | とうにゅう とりにく みそ | ねぶかねぎ しょうが | でんぷん しょくぶつゆ さとう | しょうゆ | | |
| 15 (水) | 金平ごぼう | 豚肉 大豆 小麦 | ぶたにく あぶらあげ | ごぼう こんにゃく 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 一味とうがらし | 30.1 | |
| | かきたま汁 | 卵 小麦 大豆 そば | 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 | しょうゆ かつおの素 塩 | | |
| | 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) | 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 みりん 和風だし 酒 | 799 | 大洲小学校の授業で作成した献立です。 |
| | みそ汁 | 大豆 そば | とうふ みそ あぶらあげ | たまねぎ だいこん はねぎ もも果汁 | さとう | かつおの素 | | |
| | もちゼリー | もち | | | | | | |
| 17 (金) | 中華めん | 小麦 | | | めん | | 774 | |
| | 牛乳 | 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 なんと わかめ | もやし にんじん チンゲンサイ メンマ | | しょうゆラーメンの素 チキンブイオン 酒 塩 | | |
| 17 (金) | 春巻き | 豚肉 小麦 大豆 | ぶたにく | キャベツ にんじん たまねぎ しょうが | しょくぶつゆ こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぷん | しょうゆ 塩 | 32.1 | |
| | きゅうりのひたひた | ごま 小麦 大豆 | 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 | | |
| | 型抜きチーズ | 乳 | チーズ | | | | | |
| 17 (金) | ご飯 | | | | こめ | | 788 | 青島北中学校のリクエスト献立です。 |
| | 牛乳 | 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 グリーンピース 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 | | |
| 17 (金) | チキンナゲット | 鶏肉 小麦 豚肉 大豆 | とりにく | にんにく | しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂 | しょうゆ 塩 | 26.9 | |
| | 室わかめサラダ(ナムルドレッシング) | ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま) | くわわかめ | キャベツ きゅうり | ナムルドレッシング | | | |
| | ご飯 | | | | こめ | | | |

○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) | 玄米パン | 小麦 乳 | | | パン げんまい | | 741 |  |
| | 牛乳 | 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 | しょくぶつゆ でんぷん さとう | クチャップ ソース スーフストック 塩 こしょう | | |
| | 野菜サラダ (イタリアンドレッシング) | | | キャベツ きゅうり | イタリアンドレッシング | | | |
| チンゲン菜と肉団子のスープ | 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 | チキンピヨソ しょうゆ | 36.7 | | |
| | ヨーグルト | 乳 | ヨーグルト | | コンソメの素 塩 こしょう | | | |
| 21 (火) | ご飯 | | | | こめ | | 767 | 大洲小学校の授業で作成した献立です。 |
| | 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 | 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 たけのこ はねぎ | さとう でんぷん しょうぶつゆ | しょうゆ スーフストック トウバンジャン | 32.7 | | |
| | | | | ほししいたけ しょうが にんにく | | | | |
| 22 (水) | ご飯 | | | | こめ | | 744 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 豚肉のしょうがいため | 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 | しょくぶつゆ さとう でんぷん | しょうゆ 酒 | | |
| | わかめの酢の物 | 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 | | |
| いも団子汁 | 大豆 さば | あぶらあげ みそ | だいこん たけのこ 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 | 31.8 | | |
| 23 (木) | 米粉パン | 小麦 乳 | | | パン こめこ | | 766 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | コーンフライ | 小麦 大豆 | | とうもろこし | しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう | 塩 | | |
| | 野菜ソテー | 豚肉 鶏肉 | ベーコン | もやし チンゲンサイ にんじん | しょくぶつゆ | 塩 コンソメの素 こしょう | | |
| 鶏肉と大豆のトマト煮 | 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 | しょくぶつゆ さとう | クチャップ ソース ワイン スーフストック 塩 こしょう | 29.8 | | |
| 24 (金) | ご飯 | | | | こめ | | 771 | レバーは鉄分が豊富に含まれています。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 若鶏とレバーのチリソース | 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 しょくぶつゆ さとう | クチャップ チリソース スーフストック | | |
| | 野菜のごま酢あえ | 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 | 30.4 | | |
| 27 (月) | ご飯 | | | | こめ | | 760 | 青島北中学校のリエクエスト献立です。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 焼きぎょうざ | 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 | しょくぶつゆ こむぎこ さとう | しょうゆ 塩 | | |
| | もやしの中華あえ | 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 | | |
| 八宝菜 | 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 たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが | でんぷん しょくぶつゆ 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 | 28.6 | | |
| 28 (火) | ご飯 | | | | こめ | | 751 | たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | たけのこご飯の具 | 小麦 大豆 | | たけのこ 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 | | |
| | 厚焼きたまご | 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 | | |
| 豚汁 | 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 | 29.4 | | |
| 29 (水) | ご飯 | | | | こめ | | 744 | 旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。 |
| | 牛乳 | 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 | | しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん | しょうゆ 塩 | | |
| | 即席漬け | 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煮 | 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 しょくぶつゆ めん | しょうゆ 和風だし | 25.4 | | |
| 30 (木) | うどん | 小麦 | | | | | 765 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 山菜うどんのつゆ | 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 たけのこ 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 | | |
| | ちくわの磯辺揚げ | 小麦 | ちくわ あおのり | | こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん | | | |
| 野菜のアーモンドあえ | アーモンド | | キャベツ こまつな | アーモンド | 塩 | 38.6 | | |
| 31 (金) | ご飯 | | | | こめ | | 770 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | いわしの梅煮 | 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 | | |
| | 浅漬け | 大豆 | | キャベツ きゅうり たくあん | | 塩 | | |
| すまし汁 | 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 | 27.9 | | |
| お茶プリン | 大豆 | とうにゅう | | まろちゃ | さとう | | | |

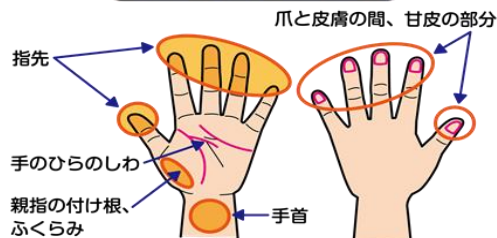
きれいに手を洗おう!

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。

