




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		
(月)	ご飯				こめ		792	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩		
	浅漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
(火)	筑前煮	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	29.0	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	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		
(水)	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	28.9	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 小麦 大豆	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 でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	コーンしゅうまい	豚肉 小麦 大豆	すけそうだら とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう 豚脂	塩	769	
	もやし中華あえ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	マーボー春雨	豚肉 鶏肉 いか ごま 小麦 大豆	ふたにく 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 さとう ごまあぶら でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース ちゅうかさーフ 塩 トウバンジャン		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				788	
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ			
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく だいず	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリ パセリ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
(土)	ご飯				こめ		761	藤枝市は日本一の干ししいたけの集積地です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけ丼の具	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ こんにやく にんじん ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 和風だし		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(日)	いも団子汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	33.2	
	キウイフルーツ	キウイフルーツ		キウイフルーツ				
	背割りパン	小麦 乳			パン			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	フラン克福ルト	豚肉	フラン克福ルト		しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン	791	静岡県産のチンゲン菜を使用しています。
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ とうもろこし	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ				
	豆乳プリン	大豆	とうにゅう		みずあめ しょくぶつゆ さとう	塩		
(火)	ご飯				こめ		757	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ 酒		
	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		
(水)	三つ葉のすまし汁	さば 小麦 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩	34.3	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚キムチ	豚肉 りんご さば 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょくぶつゆ	酒 しょうゆ		
(木)	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ		塩	755	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	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 スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
	ヨーグルト	乳						
	お茶パン	小麦 乳		ちゃ	パン			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				794	パンに静岡県産のお茶を練りこみました。
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう えだまめ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	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 しょくぶつゆ	ベジマメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
(土)	ご飯				こめ		762	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう、でんぷん	塩		
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
(日)	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	31.0	
	実だくさん汁	鶏肉 さば 大豆	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ しめじ		かつおの素		
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	豚骨ラーメンスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく なると	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	839	青島小学校のリクエスト献立です。
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく 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 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	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		
	ブルーベリータルト	大豆	とうにゅう	ブルーベリー果汁	さとう こめこ しょくぶつゆ			

○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		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		748	静岡県産の小松菜を使用しています。
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	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	31.8	
(水)	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		かつおの素	806	乾燥の大豆を使用しています。
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	チキンカレー	鶏肉 豚肉 乳 小麦 大豆	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレーウ チキンブイヨン ソース アップルソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう	30.3	
(木)	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 こま	だいま かたくちいわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう こま	しょうゆ みりん	816	
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		751	レバーには鉄分が多く含まれています。
	若鶏とレバーのねぎソース	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(鶏肉 豚肉 こま 小麦 大豆)	くきわかめ	とうもろこし きゅうり	ナムルドレッシング		31.1	
(月)	ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	791	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	照り焼きハンバーグ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ	28.9	
(火)	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		751	
	春雨スープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
(水)	黒はんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぷん しょうぶつゆ		757	高校生給食コンテストで大賞を受賞したメニューです。
	金平ごぼう	豚肉 こま 小麦 大豆	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう こま ごまあぶら しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	かきたま汁	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩	29.6	
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		757	
	さばのかば焼き	さば 小麦 大豆	さば		さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん 酒		
	ナムル	こま 小麦 大豆		もやし こまつな にんじん	こま ごまあぶら	しょうゆ	27.6	
(金)	チンゲンサイの中華スープ	豚肉 鶏肉 こま 小麦 大豆	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 塩 こしょう	811	
	ソフト麺	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(土)	ビーンズソース	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく だいず みそ チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ボタージュベース ハヤシルウ ワイン スープストック 塩 こしょう	34.2	
	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		
	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		
(日)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		758	
	飛竜頭のおろしだれがけ	豚肉 乳 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	さとう パンこ でんぷん しょうぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			27.3	
しいたけのみそ汁	豚肉 さば 大豆	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ		かつおの素			

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」=「生きる力」を育みましょう**

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは…**  
 (食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

**食育で育てたい「食べる力」**

1 心と身体の健康を維持できる



2 食事の重要性や楽しさを理解する



3 食べ物の選択や食事づくりができる



4 一緒に食べたい人がいる(社会性)



5 日本の食文化を理解し伝えることができる



6 食べ物やつくる人への感謝の心

