


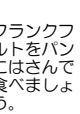



日 曜日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
9 (水)								
10 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		763	
	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			32.8	
11 (金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		770	
	肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	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	28.6	
14 (月)	中華スープ	豚肉 鶏肉 小麦 こま	ぶたにく とうふ	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 酒 中華スープ 塩 こしょう		
	背割りパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		800	
	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	31.6	
15 (火)	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 マヨネーズドレッシング			<p>朝比奈第一 小学校の授 業作成献立 です。</p>
	チンゲン菜と 肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		757	
16 (水)	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう		<p>ごほうは食 物繊維が豊 富に含まれ ています。</p>
	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒	27.2	
	たけのこのみそ汁	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素		
17 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		748	<p>799</p> <p>岡部中学校 の授業作成 献立です。</p>
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば 小麦	くろはんぺん あおのり		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		30.5	
	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 こま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
18 (金)	けんちん汁	鶏肉 大豆 小麦	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩		<p>822</p> <p>青島東小学 校のリクエ スト献立で す。入学・ 進級のお祝 いの献立と してとり入 れました。</p>
	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		799	
	ハンバーグ オニオンソース	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	31.9	
21 (月)	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			<p>794</p> <p>795</p> <p>青島東小学 校のリクエ スト献立で す。</p>
	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 バセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		822	
22 (火)	若鶏のから揚げ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ		<p>32.1</p> <p>794</p> <p>39.9</p>
	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 こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	かきたま汁	卵 小麦 さば 大豆	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		
23 (水)	お祝いゼリー ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		794	<p>795</p> <p>26.8</p> <p>759</p> <p>29.5</p>
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
22 (火)	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 パセリ にんにく	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	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		<p>795</p> <p>26.8</p> <p>759</p> <p>29.5</p>
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		822	
	ポークカレー	豚肉 乳 りんご 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレーパウダー ソース チャップ ケチャップ コンソメの素 チキンブイヨン こしょう		
23 (水)	チキンナゲット	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう		<p>759</p> <p>29.5</p>
	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			
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		759	
23 (水)	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 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		
	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 こまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	マーボー春雨	豚肉 いか 小麦 大豆 鶏肉	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 こまあぶら さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウパンジャン	29.5	

○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。

※令和7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

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)	中華めん	小麦			めん		797	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ふたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン		
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	ごぼう さつまいも しょうゆ さとう	しょうゆ 塩		
(木)	野菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ	29.0	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
(金)	ご飯				こめ		745	さわらは春が旬の魚です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらのみりんしょうゆ焼き	小麦 大豆	さわら		しょうゆ さとう	しょうゆ みりん		
	野菜のごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ		
(金)	いも団子汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	33.0	
	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい			
(月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				775	桜
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		
	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	コーンポタージュ	乳 小麦 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 しょうゆ	ベジマメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
(水)	ご飯				こめ		782	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(水)	肉じゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく 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 しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.9	

# 入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



## 学校給食について

### 献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



### 給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用していません。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



### ♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



### ♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



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

#### ○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

#### ○北部給食センター

青島東小学校・葉梨小学校・葉梨西北小学校・稲葉小学校・瀬戸谷小学校・青島北小学校  
藤枝中学校・葉梨中学校・瀬戸谷中学校・青島北中学校

今年度も1年間  
よろしくお願  
いいたします

