

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)	ご飯				こめ		772	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく だいすこ		パンこ でんぷん こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	大豆の磯煮	小麦 大豆	だいす ちくわ 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		
(金)	けんちん汁	小麦 さば ごま 大豆 豚肉	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん 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	34.5	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばの塩焼き	さば	さば		しょくぶつゆ	塩		
(水)	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	29.8	
	かきたま汁	小麦 卵 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	しょうゆ かつおの素 塩		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩	762	大洲小学校のリクエスト献立です。
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ		
	肉団子と野菜のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが		チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
(水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				759	
	コーン焼売	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	小麦 ごま 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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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 ほししいたけ しょうが にんにく	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
(金)	ご飯				こめ		789	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	小麦 乳 大豆 鶏肉 りんご	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 しょくぶつゆ	カレールウ 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		
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 ごま 大豆	だいす かたくりいわし		でんぷん しょくぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん		
(月)	海藻サラダ(青じそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり	キャベツ きゅうり とうもろこし		あおじそドレッシング	29.1	
	背割りパン	小麦 乳			パン			
	いちごジャム			いちご レモン果汁	さとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん しょくぶつゆ パンこ さとう	しょうゆ 酢 塩	746	パンの割れ目にジャムを入れて食べましょう。
	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			
	ベーコンとチンゲン菜のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	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 酒 スープストック 塩		
	ご飯				こめ			
(火)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				765	
	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		
	野菜のアーモンドあえ	小麦 アーモンド 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ		
	豚肉とこんにゃくの生煮煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん しょうが	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
(水)	ご飯				こめ		754	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	揚げ餃子	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょくぶつゆ さとう こむぎこ	しょうゆ 塩		
	華風あえ	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
(木)	中華スープ	小麦 大豆 ごま 鶏肉 豚肉	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ		中華スープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう	22.5	
	うどん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	山菜うどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ わらび たけのこ なめこ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
(金)	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		777	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	うめ	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢	767	いわしには梅の味がつけられています。
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 ごま 大豆	のり	もやし こまつな	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	豚汁	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく ごぼう はねぎ		かつおの素		
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
(水)	ロールパン	小麦 乳			パン		751	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょくぶつゆ	酢 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 ケチャップ ソース ハヤシルフ ワイン テミグラスソース チリパウダー パフリカパウダー 塩 こしょう		
(月)	チリコンカーン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	ぶたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょくぶつゆ		35.2	

○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 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		
(火)	ご飯					こめ	755	ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼きししゃも		ししゃも		しょくぶつゆ			
	きゅうりのひだひだ	小麦 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		
(水)	じゃがいものそぼろ煮	小麦 小麦 大豆 鶏肉	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	しょうゆ 和風だし	29.3	
	ご飯					こめ		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉とレバーのチリソース	小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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	スープストック ケチャップ チリソース		
(木)	もやし中華あえ	小麦 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	30.3	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ワンタンスープ	小麦 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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
	マーガリンパン	小麦 小麦 乳				パン マーガリン		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(金)	ハンバーグ	大豆 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん 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 塩	808	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	磯辺ポテト		あおりのり		じゃがいも	塩 こしょう		
	野菜スープ	小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ブレスハム	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ご飯					こめ		
(土)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				766	
	焼肉丼の具	小麦 小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
	焼肉丼の具			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	焼肉丼の具			たまねぎ 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		
(日)	いも団子汁	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ 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	34.0	
	玄米パン	小麦 小麦 乳				パン げんまい		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のレモンソースかけ	小麦 小麦 大豆	スケソウダラ	レモン果汁	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ		
(月)	野菜とワインナーのソテー	鶏肉 豚肉	ワインナー	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	791	鰯(たら)にレモンソースをかけた主菜です。
	クリームシチュー	乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょくぶつゆ	パンジャメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
	ご飯					こめ		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	黒はんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ でんぷん		759	大洲小学校のリクエスト献立です。
	小松菜としめじのレモン酢	小麦 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		
	豚肉とだけこの具たくさんスープ	小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	ただけのこ だいこん ほうれんそう にんじん	さとう もちこ しょうりんこ いんげんまめ 水あめ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	藤枝茶大福	乳 大豆	乳	ちや				
(水)	たけのこご飯の具	小麦 小麦 大豆		ただけのこ 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	778	ただけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	あじの南蛮漬け	小麦 小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし		
	たまねぎのみそ汁	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん こまつな		かつおの素		
	ソフトめん	小麦 小麦 乳	ぎゅうにゅう			めん		
(木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				790	おにぎりのイラスト
	ナポリタンソース	乳 小麦 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ワイン ソース スープストック 塩 こしょう		
	フィッシュナゲット	小麦 小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ キントキダイ	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
	野菜サラダ (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	わふうドレッシング			
(金)	ご飯					こめ	771	とりそぼろをご飯の上にのせて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そぼろ	小麦 小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	浅漬け	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
すまし汁	小麦 さば 大豆	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	29.9		

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。

5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

