

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		
2 (月)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		813	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	コーヒ-の素 白身魚の クリスピーフライ				さとう コーンフレーク でんぷん しょうぶつゆ	コーヒ- 塩 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		
3 (火)	ニョッキのクリーム煮	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ	パジャメルソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	756	ひな祭りの 献立です。 五目寿司の 具を酢飯に まぜていた だきましょ う。
	酢飯	小麦			こめ さとう	酢 塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	五目寿司の具	小麦 大豆	あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	さとう さとう みずあめ しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし みりん かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩		
4 (水)	具入り厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおのり	にんじん しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 塩	27.3	
	けんちん汁	小麦 大豆 鶏肉 さば こま	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ	さとも こまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
	ひなあられ		かんてん		もちこめ さとう でんぷん			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
5 (木)	バーガーパン	小麦 乳			パン		753	ハンバーグ やチーズを パンにはさ んで食べま しょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ ゆて野菜 (イタリアンドレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも イタリアンドレッシング	クチャップ ソース ワイン 塩		
	鶏肉とレタスのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	レタス たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
6 (金)	スライスチーズ	乳	チーズ				34.7	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	藤枝茶入り 黒はんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん	ちゃ	パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
9 (月)	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 酒 和風だし	31.8	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	豚汁	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さとも	しょうゆ かつおの素 塩		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう			
	ロールパン	小麦 乳			パン			
10 (火)	ローレルパン	小麦 乳			パン		774	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう		
	チンゲン菜のソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう クチャップ ソース トマトビュレー ワイン スーフストック 塩		
11 (水)	ポークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	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 しょうぶつゆ		35.5	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こうじ しょうぶつゆ	塩		
12 (木)	ひじきの炒め煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	31.9	
	のっぺい汁	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく なまあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	さとも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
13 (金)	焼肉丼の具	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なると	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	773	焼き肉丼の 具をご飯に のせていた だきましょ う。
	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			
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ 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		
	うどん	小麦			めん			
14 (土)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				790	
	カレー南蛮	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレールー しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩 カレーこ 塩		
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ			
	もやしと小松菜の あえ物	小麦 大豆 こま	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
15 (日)	さくらご飯	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	750	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	塩 こしょう		
	ナムル	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん	こま こまあぶら	しょうゆ		
16 (月)	みそ汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		かつおの素	28.5	
	赤飯		あずき		こめ もちこめ			
	ごま塩	ごま			ごま	塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
17 (火)	鶏肉のから揚げ	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	からあげこ	869	卒業・修了 をお祝いす る献立で す。
	菜の花入りおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ なのはな	さとう	しょうゆ		
	かきたま汁	小麦 大豆 さば 卵	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 さとう みずあめ こめこ	かつおの素 しょうゆ 塩		
	お祝いクレープ	大豆	とうにゅう	いちご	しょうぶつゆ			

○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。
 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。



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つですね。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。





1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

3月から、給食の「うどん」が「減塩うどん」にかわります

減塩うどんは、うどんを作る時に使用する塩分を以前より少なくしたものです。塩分は、みなさんの体の健康を保つために、大切な働きをしています。しかし、塩分をとり過ぎる生活を続けていくと、将来「高血圧症」になりやすく、脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクが高まります。



★一日にどれくらいの塩分をとればいいのか？

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。自分の1日にとっていい塩分量を確かめてみましょう。

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

★どうしたら、塩分をとり過ぎないようにできるでしょうか。自分ができそうなことから始めてみましょう。

調味料を使い過ぎないようにする



調味料はかけるよりも少量つけるようにする



ラーメンやうどんなどの汁は残す



ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、食べ過ぎないようにする



インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす



おやつは量を決めて食べ過ぎないようにする



コンビニやスーパーのおにぎり、お弁当などは、「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとり過ぎないようにする

