





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		
8 (水)								
								
9 (木)	ごはん 牛乳 メンチカツ キャベツサラダ だけのこのみそ汁	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 大豆 さば 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	こめ 塩 こしょう	749 27.9	大洲小学校 の授業作成 献立です。
10 (金)	ごはん 牛乳 ボークしゅうまい ナムル マーボー豆腐	乳 小麦 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう ふたにく 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	774 34.0	
13 (月)	背割りパン 牛乳 フランクフルト ごほうサラダ (ごまドレッシング) ベーコンと チンゲン菜のスープ	小麦 乳 豚肉 小麦 ごま 大豆 ドレ(ごま) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト		パン しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン	748 29.8	フランクフルトをパン にはさんで 食べましょ う。
14 (火)	ごはん 牛乳 ボークカレー ブレンオムレツ カラフルサラダ (イタリアンドレッシング)	乳 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 卵 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく 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	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン	772 26.8	
15 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め 浅漬け いも団子汁	乳 小麦 大豆 豚肉 大豆 ごま 大豆 さば 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒	748 34.2	
16 (木)	中華めん 牛乳 しょうゆラーメンスープ 春巻き キャベツの南蛮漬け	小麦 乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 ごま 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく なると わかめ	ちやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし	めん こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	747 28.6	春が旬の キャベツを あえ物にし ました。
17 (金)	ごはん 牛乳 若鶏の唐揚げ 小松菜としめじのレモン酢 三つ葉のすまし汁 お祝いいちごゼリー	乳 鶏肉 小麦 大豆 大豆	ぎゅうにゅう とりにく		こめ しょくぶつゆ	からあげこ しょうゆ みりん 酒 和風だし	804 30.3	入学・進学 のお祝い 献立です。
20 (月)	ロールパン 牛乳 フィッシュナゲット 野菜のアーモンドあえ ボークビーンズ	小麦 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 アーモンド 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ クチ ハタ	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ 塩 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	757 32.9	
21 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉とレバーの チリソースあえ 華風あえ わかめスープ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご 小麦 ごま 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう 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 さとう しょくぶつゆ	ケチャップ チリソース スープストック しょうゆ 酢 チキンブイオン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	767 29.6	レバーには ビタミンA や鉄分がた くさん含ま れていま す。
22 (水)	ごはん 牛乳 さわらのこうじ焼き 即席漬け 肉じゃが	乳 乳 小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう さわら		こめ こめこうじ しょくぶつゆ	みりん 塩	751 33.0	さわらは、 春が旬の魚 です。

○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 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。

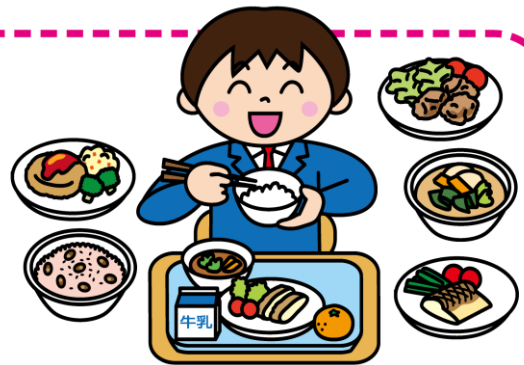
日 曜 日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		749	葉梨小学校 のリクエスト 献立で す。
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	もやし中華あえ	小麦 ごま 大豆		もやし きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味どうがらし	30.5	
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイヨン コンソメの素 酒 塩		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		783	葉梨小学校 のリクエスト 献立で す。
	鶏そぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	30.4	
	実だくさん汁	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく こぼろ にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素		
(月)	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		762	
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	野菜ソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ こまつな にんじん	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	32.5	
	コーンポタージュ	小麦 乳 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 しょくぶつゆ	パンヤメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう スープストック		
(火)	ご飯 おおかぶりかけ 牛乳	乳	かつおぶし のり ぎゅうにゅう	まっちゃん	こめ さとう でんぷん	塩	758	
	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		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいず ちくわ あぶらあげ ひじき	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 和風だし	32.1	
	けんちん汁	小麦 大豆 さば 鶏肉	とうふ とりにく	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		
(木)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		764	
	ハンバーグ デミグラスソース	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ	デミグラスソース ソース トマトピューレ ワイン 塩 こしょう しょうゆ		
	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		32.7	
	野菜スープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	マヨネーズドレッシング	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		

こ入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



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

○北部給食センター

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

○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

