







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		
(水)	ごはん				こめ		614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのうめ	小麦 大豆	いわし かつおぶし	梅肉	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢		
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
(木)	すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩	22.7	
	おちゃプリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	さとう			
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょうぶつゆ	ケチャップ 塩 しょうゆ みりん	602	
	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				
	コーンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん みずあめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				607	だけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	だけのこごはんのく	小麦 大豆		だけのこ にんじん ごんにやく 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		
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素		
(木)	ごはん				こめ		582	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ		しょうぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	しょうゆ 塩		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
(火)	じゃがいものそぼろ	鶏肉 大豆 小麦	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 和風だし	21.0	
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボクチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ にんにく	しょうぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう		
(水)	やさいサラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング		29.9	
	チンゲンサイとくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ごはん				こめ			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				624	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	わかどりとレバーのチリソース	鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	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 しょうぶつゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	やさいのごますあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩		
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	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		
(月)	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキ	大豆 小麦 鶏肉	とうにゅう とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ		
	きんぴらごぼろ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼろ ごんにやく 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 一味とうがらし		
(火)	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	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	25.2	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なんと わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ		しょうゆラーメンの素 チキンブイヨン 酒 塩		
(水)	はるまき	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう みずあめ はるまき でんぷん	しょうゆ 塩	27.0	
	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		
	かたぬきチーズ	乳	チーズ					
	ごはん				こめ			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				635	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しろ しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
	もやしのちゅうかあえ	ごま 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 一味とうがらし		
	はっほうさい	豚肉 えび ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく えび	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん ほししいたけ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう		
(金)	ごはん				こめ		656	青島北中学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ホークカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレールー チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	しょうぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩		
(土)	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング		23.7	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく		しょうぶつゆ パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	塩 しょうゆ		
(日)	ごほうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ (ごま)		ごほう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん	20.9	ごほうは食物繊維が豊富に含まれています。
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		

○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。

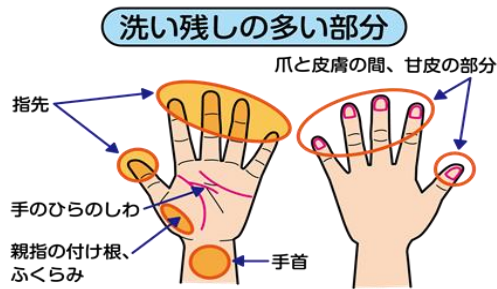
卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご セラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※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		
20 (月)	こくとうパン	小麦 乳			パン	こくとう	608	白身魚にはパンソースをかけています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみさかなのこうそうやき		めばる	バジル にんにく	しょくぶつゆ さとう	しおこうじ みりん 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		
ニョッキのクリームに	乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	ニョッキ なまクリーム しょくぶつゆ	ベジマールソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう	30.1		
21 (火)	ごはん					こめ	598	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょくぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	わかめのすのもの	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		
いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん たけのこ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいも団子	かつおの素	26.0		
22 (水)	ごはん					こめ	618	藤枝産のお茶を使った献立です。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのふじえだちやあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	だいたいのいそに	大豆 鶏肉 小麦	だいたい とりにく ひしき	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		
けんちんじる	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん 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	27.0		
23 (木)	こめこパン	小麦 乳			パン	こめこ	606	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩		
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	しょくぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう		
とりにくとだいたいのトマトに	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいたい	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう	24.5		
24 (金)	ごはん					こめ	637	とりそばろをご飯の上にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそばろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒		
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
ぶたにくとだいたいのこのくたくさんスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	27.4		
オレンジ	オレンジ		オレンジ					
27 (月)	ごはん					こめ	601	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	ごぼう こんにゃく にんじん しめじ はねぎ		かつおの素	25.9		
28 (火)	うどん	小麦				めん	610	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんのつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん			
やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	30.7		
29 (水)	ごはん					こめ	608	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークシウマイ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	ごま 小麦 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		
マーボーとうふ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにく	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 でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	26.4		
30 (木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン	マーガリン	621	スパゲッティには3種類のきのこを使っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう	塩 しょうゆ 酢		
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
とりにくとやさしいスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ		チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう	25.2		
31 (金)	ごはん					こめ	636	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
	こまつなとしめじのレモンす	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		
みそしるもちゼリー	大豆 さば もも	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん はねぎ	さとう	かつおの素	25.7		

きれいに手を洗おう!

毎日の食事(給食)の前に、手を洗うことはできていますか？
 水でぬらすだけでは、きれいになるところか、手についている細菌やウイルスを増やすことになってしまいます。
 石鹸を使用し、手のひらや甲、指先や間、手首も洗います。洗い残しがない様に意識しましょう。そして、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。
 また、食事の前以外にも、外から家に入る時、トイレから出てきた時には必ず手を洗うように習慣づけるといいですね♪



洗い残しが多い部分に注意して洗いましょう。給食センターでも、調理の前に入念に洗い、作業に入ります。

