


| 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  |                     |   |
| 3<br>(月)     | ちゅうかめん                      | 小麦                 |                                   |                                     | めん                      |  | 651                 | 青島小学校のリンクエスト献立です。   |
|              | ぎゅうにゅう                      |                    | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | とんこつラーメンスープ                 | 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆     | ぶたにく なると                          | チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく |                         | とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう                            | 25.1                |   |
|              | 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 なら しょうが                   | こむぎこ さとう しょくぶつゆ         | しょうゆ 塩   |                     |   |
| 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          |  |                     |   |
| ブルーベリータルト    | 大豆                          | とうにゅう              | ブルーベリー果汁                          | さとう こめこ しょくぶつゆ                      |                         |  |                     |   |
| 4<br>(火)     | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 638                 |  |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | ひりゅうずのおろしだれかけ               | 豚肉 乳 小麦 大豆         | たら ひじき とうにゅう                      | だいこん たまねぎ えだまめ にんじん しょうが            | さとう パンこ でんぷん しょくぶつゆ 豚脂  | しょうゆ 塩 みりん                                       | 23.9                |   |
|              | そくせきづけ                      | 小麦 大豆              | しおこんぶ                             | キャベツ きゅうり にんじん                      |                         |  |                     |   |
| しいたけのみそしる    | 豚肉 さば 大豆                    | ぶたにく あぶらあげ みそ      | たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ                 |                                     | かつおの素                   |  |                     |   |
| 5<br>(水)     | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 602                 | かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | ししゃもフリッター                   | 小麦 大豆              | ししゃも                              |                                     | こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ        | 塩  | 22.7                |   |
|              | あさづけ                        | 大豆                 |                                   | キャベツ きゅうり たくあん                      |                         | 塩  |                     |   |
| ちくぜんに        | 鶏肉 小麦 大豆                    | とりにく ちくわ           | たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ | さとう しょくぶつゆ                          | しょうゆ みりん 和風だし           |  |                     |   |
| 6<br>(木)     | こくとうパン                      | 小麦 乳               |                                   |                                     | パン こくとう                 |  | 603                 |  |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | ハムチーズフライ                    | 豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆      | ハム チーズ                            |                                     | こむぎこ パンこ しょくぶつゆ         |  | 24.5                |   |
|              | きのこスパゲッティ                   | 小麦 鶏肉 豚肉           |                                   | たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム               | スパゲッティ しょくぶつゆ           | コンソメの素 塩 こしょう                                    |                     |   |
| ミネストローネ      | 鶏肉 豚肉 大豆                    | とりにく だいず           | たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ           |                                     | チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう   |  |                     |   |
| 7<br>(金)     | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 598                 | 静岡県産の小松菜を使用しています。   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | いわしのしょうがに                   | 小麦 大豆              | いわし                               | しょうが                                | さとう みずあめ                | しょうゆ   | 26.6                |   |
|              | こまつなとしめじのレモンず               | 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                                  |                     |   |
| とんじる         | 豚肉 大豆 さば                    | ぶたにく とうふ みそ        | こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ         |                                     | かつおの素                   |  |                     |   |
| 10<br>(月)    | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 623                 |   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | くろはんぺんフライ                   | さば 小麦 大豆           | くろはんぺん                            |                                     | こむぎこ パンこ でんぷん しょくぶつゆ    |  | 26.1                |   |
|              | きんぴらごぼう                     | 豚肉 ごま 小麦 大豆        | ぶたにく あぶらあげ                        | ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん               | さとう ごま ごまあぶら しょくぶつゆ     | しょうゆ みりん 一味とうがらし                                 |                     |   |
| かきたまじる       | 卵 さば 小麦 大豆                  | たまご かまぼこ           | たまねぎ ほうれんそう                       | でんぷん                                | しょうゆ かつおの素 塩            |  |                     |   |
| 11<br>(火)    | ロールパン                       | 小麦 乳               |                                   |                                     | パン                      |  | 633                 |   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | てりやきハンバーグ                   | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆        | とりにく ぶたにく                         | たまねぎ                                | しょくぶつゆ さとう でんぷん じゃがいも   | しょうゆ みりん 塩 ケチャップ                                 | 23.6                |   |
|              | 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       |  |                     |   |
| はるさめスープ      | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆                 | プレスハム              | 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    |  |                     |   |
| 12<br>(水)    | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 656                 | 乾燥の大豆を使用しています。  |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | チキンカレー                      | 鶏肉 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆  | 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            | カレー粉 チキンブイヨン ソース アップルソース ケチャップ チョップネ コンソメの素 こしょう | 25.9                |   |
|              | だいずとほしのあげにゆでやさい(あおじそドレッシング) | 小麦 大豆 ごま           | だいず 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 あおじそドレッシング                              |                     |   |
| 13<br>(木)    | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 600                 | 竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。  |
|              | のりふりかけ                      |                    | かつおぶし のり                          | まっちゃん                               | さとう でんぷん                | 塩  |                     |   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  | 25.1                |   |
|              | ちくわのぶじえだちやあげ                | 小麦                 | ちくわ                               | ちや                                  | こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ        | 酢 しょうゆ 塩   |                     |   |
| 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                                 |                         |  |                     |   |
| みだくさんじる      | 鶏肉 さば 大豆                    | とりにく とうふ みそ        | こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ しめじ            |                                     | かつおの素                   |  |                     |   |
| 14<br>(金)    | せわりパン                       | 小麦 乳               |                                   |                                     | パン                      |  | 627                 | 静岡県産のチンゲン菜を使用しています。   |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | 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                                    | 26.2                |   |
|              | チンゲンサイのソテー                  | 鶏肉 豚肉              |                                   | 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                                    |                     |   |
| とりにくとやさいのスープ | 鶏肉 豚肉                       | とりにく               | にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ     |                                     | チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう   |  |                     |   |
| とうにゅうプリン     | 大豆                          | とうにゅう              |                                   | みずあめ しょくぶつゆ さとう                     | 塩                       |  |                     |   |
| 17<br>(月)    | ごはん                         |                    |                                   |                                     | こめ                      |  | 600                 | レバーには鉄分が多く含まれています。  |
|              | ぎゅうにゅう                      | 乳                  | ぎゅうにゅう                            |                                     |                         |  |                     |   |
|              | わかとりレバーのねぎソース               | 鶏肉 小麦 大豆           | とりにく とりレバー                        | ねぶかねぎ                               | でんぷん さとう しょくぶつゆ         | しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし                                 | 25.8                |   |
|              | くさわかめサラダ(ナムルドレッシング)         | ドレ(鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆) | くさわかめ                             | とうもろこし きゅうり                         | ナムルドレッシング               |  |                     |   |
| ワンタンスープ      | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆                 | 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 |  |                     |   |

○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 ゼラチン 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   |                        |   |
| 18<br>(火) | マーガリンパン               | 小麦 乳              |                 |                                | パン マーガリン                   |   | 656                    |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | ブレンオムレツ               | 卵 大豆              | たまご             |                                | しょくぶつゆ さとう                 | 塩   |                        |   |
|           | 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                |   |                        |   |
| 19<br>(水) | ボーケビーンズ               | 豚肉 鶏肉 乳 大豆        | ふたにく だいす チーズ    | たまねぎ にんじん にんにく パセリ             | じゃがいも さとう しょくぶつゆ           | クチャップ トマトピューレ ソース ワイン スープストック 塩                     | 26.2                   |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | しいたけどんのぐ              | 豚肉 小麦 大豆          | ふたにく            | たまねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ         | さとう しょくぶつゆ でんぷん            | しょうゆ 酒 和風だし   |                        |   |
| 20<br>(木) | ふじえだあえ                |                   |                 | キャベツ きゅうり しそ                   |                            | 塩   | 28.0                   | 藤枝市は日本一の干しいたけの集積地です。  |
|           | いもだんごじる               | 鶏肉 大豆 さば          | とりにく あぶらあげ みそ   | にんじん こまつな しょうが                 | じゃがいもだんご                   | かつおの素   |                        |   |
|           | キウイフルーツ               | キウイフルーツ           |                 |                                |                            |   |                        |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
| 21<br>(金) | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   | 612                    |  |
|           | かつおそぼろ                | 卵 小麦 大豆           | かつおなまりぶし たまご    | えだまめ しょうが                      | さとう                        | しょうゆ 酒  |                        |   |
|           | 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   |                        |   |
|           | みつばのすましじる             | さば 小麦 大豆          | とうふ かまぼこ        | にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ           |                            | しょうゆ かつおの素 塩  |                        |   |
| 22<br>(土) | おちゃパン                 | 小麦 乳              |                 | ちゃ                             | パン                         |   | 629                    | パンに静岡県産のお茶を練りこみました。   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | しろみざかなのマリネ            | 小麦 大豆             | たら              | たまねぎ パプリカ                      | さとう しょくぶつゆ でんぷん            | しょうゆ 酢  |                        |   |
|           | ごぼうサラダ (ごまドレッシング)     | ごま 小麦 大豆 トシ(ごま)   |                 | ごぼう えだまめ にんじん                  | ごま さとう ごまドレッシング            | 酒 みりん しょうゆ  |                        |   |
| 23<br>(日) | コーンポタージュ              | 乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆     | 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              | 塩 スープストック こしょう                                      | 25.8                   |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | あつやきたまご               | 卵 大豆 小麦           | 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                                  |                        |   |
| 24<br>(月) | おひだし                  | 小麦 大豆             | かつおぶし           | キャベツ ほうれんそう                    | さとう                        | しょうゆ  | 24.5                   | 旬のじゃがいもを使用した献立です。   |
|           | じゃがいものそぼろに            | 鶏肉 小麦 大豆          | とりにく なまあげ       | たまねぎ にんじん えだまめ                 | 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   |                        |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
| 25<br>(火) | ソフトめん                 | 小麦                |                 |                                | めん                         |   | 645                    |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | ビーンズソース               | 豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆     | ふたにく だいす みそ チーズ | たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム       | さとう しょくぶつゆ                 | クチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ハヤシルワ ワイン スープストック 塩 こしょう |                        |   |
|           | チキンナゲット               | 鶏肉 小麦 大豆          | とりにく            |                                | パンこ こむぎこ しょくぶつゆ 豚脂         | しょうゆ 塩 こしょう   |                        |   |
| 26<br>(水) | 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  | 27.2                   |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
|           | コーンしゅうまい              | 豚肉 小麦 大豆          | すけそうだら とうふ      | とうもろこし たまねぎ                    | でんぷん パンこ こむぎこ さとう 豚脂       | 塩   |                        |   |
| 27<br>(木) | もやしちゅうかあえ             | ごま 小麦 大豆          |                 | きゅうり にんじん もやし                  | さとう ごまあぶら                  | しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし                                    | 21.8                   |   |
|           | マーボーはるさめ              | 豚肉 鶏肉 いか ごま 小麦 大豆 | ふたにく 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 さとう ごまあぶら でんぷん しょくぶつゆ | しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン                     |                        |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
|           | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   |                        |   |
| 28<br>(金) | さばのかばやき               | さば 小麦 大豆          | さば              |                                | さとう しょくぶつゆ でんぷん            | しょうゆ みりん 酒  | 606                    | 高校生給食コンテストで大賞を受賞したメニューです。   |
|           | ナムル                   | ごま 小麦 大豆          |                 | もやし こまつな にんじん                  | ごま ごまあぶら                   | しょうゆ  |                        |   |
|           | チンゲンサイのちゅうかスープ        | 豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆    | ベーコン            | 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 ちゅうかスープ 酒 塩 こしょう                       |                        |   |
|           | ごはん                   |                   |                 |                                | こめ                         |   |                        |   |
| 29<br>(土) | ぎゅうにゅう                | 乳                 | ぎゅうにゅう          |                                |                            |   | 615                    | 枝豆は藤枝市岡部で作られています。   |
|           | ふたキムチ                 | 豚肉 りんご さば 小麦 大豆   | ふたにく            | たまねぎ はくさいキムチ パプリカ              | しょくぶつゆ                     | 酒 しょうゆ  |                        |   |
|           | えだまめのしおゆで             | 大豆                |                 | えだまめ                           |                            | 塩   |                        |   |
|           | わかめスープ                | 豚肉 鶏肉 小麦 大豆       | プレスハム わかめ       | キャベツ にんじん たけのこ はねぎ             |                            | チキンブイヨン スープストック しょうゆ 塩 こしょう                         |                        |   |
| ヨーグルト     | 乳                     | ヨーグルト             |                 |                                |                            |   |                        |   |

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」  
**「食べる力」=「生きる力」を育みましょう**

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

**食育とは...**  
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

**食育で育てたい「食べる力」**

**1** 心と身体の健康を維持できる



**2** 食事の重要性や楽しさを理解する



**3** 食べ物の選択や食事づくりができる



**4** 一緒に食べたい人がいる(社会性)



**5** 日本の食文化を理解し伝えることができる



**6** 食べ物やつくる人への感謝の心

