

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		
9 (水)	ごはん				こめ		627	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	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 しょうゆ かつおだし 塩		
10 (木)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	23.7	
	にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
11 (金)	ごはん				こめ		602	
	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	小麦 大豆 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩		
12 (月)	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	23.2	
	ちゅうかスープ	豚肉 鶏肉 小麦 こま	ふたにく とうふ	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 酒 中華スープ 塩 こしょう			
	ロールフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
13 (火)	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	31.2	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	ふたにく 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 しょくぶつゆ	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		
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう		
14 (水)	ごはん				こめ		615	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう		
15 (木)	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒	23.3	
	たけのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素		
	せわりパン	小麦 乳			パン			
16 (火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				620	
	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		
	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			
17 (水)	チンゲンサイと にくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	にくだんこ	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 塩 コンソメの素 こしょう	24.9	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
18 (木)	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ	639	
	きゅうりのひだひだ	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		
	かきたまじる	卵 小麦 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	かつおの素 しょうゆ 塩		
19 (金)	おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ		25.5	
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
20 (土)	ハンバーグ オニオンソース	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ふたにく	たまねぎ しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん ケチャップ 塩	628	
	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			
	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
21 (日)	ごはん				こめ		622	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのいそへあげ	さば 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
22 (月)	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦	ふたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.6	
	けんちんじる	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ			
23 (火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				611	
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく なんと	こんにゃく たまねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ (ごま)		たけのこ 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		
24 (水)	はるさめスープ	豚肉 小麦 鶏肉 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 酒 コンソメの素 塩 こしょう	24.4	
	ちゅうかめん	小麦			めん			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
25 (木)	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ふたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン	642	
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	こむぎこ しょくぶつゆ さとう はるさめ でんぷん こめこ	しょうゆ 塩		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ		
26 (金)	ヨーグルト	乳	ヨーグルト				24.4	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
27 (土)	さわらの さわらのみりんじょうゆやき	小麦 大豆	さわら		しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	601	
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ		
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん 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		



朝比奈第一小学校の授業作成献立です。

フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。

青島東小学校のリンクエスト献立です。入学・進級のお祝いの献立としてとり入れました。

岡部中学校の授業作成献立です。

ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。

春が旬のたけのこを使ったサラダです。

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 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。  
 ※令和7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

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)	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ		661	青島東小学校のリクエスト献立です。	
	ぎゅうにゅう								
	ポークカレー		豚肉 鶏肉	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 チャツネ グチャップ コンソメの素 チキンフイヨン こしょう
	チキンナゲット		鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂			しょうゆ 塩 こしょう
(金)	ゆでやさい (わふうトレッシング)	乳		キャベツ きゅうり	わふうトレッシング		23.7		
	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ				
	ぎゅうにゅう								
	ポークしゅうまい		豚肉 鶏肉 小麦	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
(月)	もやしちゅうかあえ	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	23.9		
	マーボーはるさめ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	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 ごまあぶら さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウバンジャン			
	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						
(水)	しろみさかなのマリネ	小麦 大豆	たら	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	609		
	やさいソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう			
	コーンポタージュ	乳 小麦 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	ベジマメソース 塩 こしょう チキンフイヨン スープストック			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
(水)	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	610		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり					
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素			

# 入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



## 学校給食について

### 献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



### 給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用しています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



### ♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



### ♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



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

#### ○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

#### ○北部給食センター

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

今年度も1年間  
よろしくお願  
いいたします

