

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	小麦 乳			パン こくとう		591	ごはんは食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ツナコロッケ	小麦 大豆	まぐろ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング) にくだんごとやさいの スープ	小麦 ごま 大豆 ドレ(ごま) 小麦 大豆 鶏肉 豚肉		ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ しょうが	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ チキンブイヨン しょうゆ 酒 スープストック 塩 こしょう	21.4	
(金)	ごはん				こめ		624	とりそぼろをご飯の上のせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	えだまめ しょうが	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ 酒		
	あさづけ	ごま 大豆		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	25.6	
(水)	ごはん				こめ		625	だけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	だけのこごはんのぐ	小麦 大豆		だけのこ にんじん こんにゃく グリーンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	あじのなんばんづけ	小麦 大豆	あじ	ねぶかねぎ	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酢 みりん 一味とうがらし	25.5	
(木)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		636	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					
	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん じゃがいも さとう しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン 塩		
	いそベポテト		あおのり		じゃがいも	塩 こしょう	23.5	
(金)	ごはん				こめ		621	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーの チリソース	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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	スープストック クチャップ チリソース		
	もやしちゅうかあえ	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	25.9	
(月)	ごはん				こめ		606	いわしには梅の味がつけられています。
	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	うめ	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢		
	もやしとごまつのあえもの	小麦 ごま 大豆	のり	もやし ごまつな	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし	25.8	
(火)	うどん	小麦			めん		604	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんつゆ	小麦 さば 大豆 豚肉	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ わらび だけのこ なめこ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	ちくわのふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ		31.3	
(水)	ごはん				こめ		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	どうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	小麦 ごま 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	24.8	
(木)	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん だけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン	616	
	ごはん	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 しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	やさいのアーモンドあえ	小麦 アーモンド 大豆		キャベツ ごまつな	アーモンド さとう	しょうゆ	25.3	
(金)	ぶたにくとこんにゃくの しょうがに	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	こんにゃく たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん しょうが	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし	644	
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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 しょうぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース アップルソース クチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	チキンカレー	小麦 ごま 大豆	だいず かたくりいわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん	25.2	
(月)	かいそうサラダ (あおじそドレッシング)		わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり	キャベツ きゅうり どうもろこし		あおじそドレッシング	603	ししゃもにはカルシウムがたくさん含まれています。
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎゅうにゅう	小麦 ごま 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		
	やしししゃも	小麦 大豆 鶏肉	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	24.4	

○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 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		
(火)	ロールパン	小麦 乳			パン		613	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょくぶつゆ	酢 塩		
	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		
(水)	チリコンカン	小麦 乳 牛肉 大豆 豚肉	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	しょくぶつゆ		29.5	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ でんぷん			
(木)	こまつなとめじのレモンす	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	24.1	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	ふたにくとだけのこの	小麦 大豆	ふたにく	だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ふたにくとだけのこの	小麦 大豆	ふたにく	だけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		さとう もちこ しょうしんこ いんげんまめ 水あめ		
	ふじえだちゃだいふく	乳 大豆	乳	ちゃ				
(金)	せわりパン	小麦 乳			パン		584	パンの割れ 目にジャム を入れて食 べましょ う。
	いちごジャム			いちご レモン果汁				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		さとう			
	にくだんこのあますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ	でんぷん しょくぶつゆ パンこ さとう	しょうゆ 酢 塩		
(土)	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		22.3	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	ベーコンとチンゲンサイの スープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	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 酒 スープストック 塩		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(日)	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょくぶつゆ さとう こむぎこ	しょうゆ 塩	588	
	かふうあえ	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう こま こまあぶら	しょうゆ 酢		
	ちゅうかスープ	小麦 大豆 こま 鶏肉 豚肉	ふたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ だけのこ		中華スープ チキンブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				601	
	チキンカツ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく だいすこ		パンこ でんぷん こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	だいすのいそに	小麦 大豆	だいす ちくわ ひじき	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	小麦 さば こま 大豆 豚肉	とうふ ふたにく	だいこん にんじん こぼろ はねぎ ほししいたけ	こまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
(火)	ソフトめん	小麦			めん		657	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ナポリタンソース	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ウィンナー チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン	さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ハヤシルウ ワイン ソース スープストック 塩 こしょう		
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ キントキダイ	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ ポークエキス		
(水)	やさいサラダ (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	わふうドレッシング		27.9	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なたと	こんにゃく たまねぎ ねぶかねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん		
(木)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	28.8	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ 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		
	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					
(金)	しろみざかなの レモンソースかけ	小麦 大豆	スケウダラ	レモン果汁	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ	625	鱈(たら) にしモン ソースをか けた主菜で す。
	やさいとウィンナーの ソテー	鶏肉 豚肉	ウィンナー	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		
	クリームシチュー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも しょくぶつゆ	ベジヤメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
	ごはん				こめ			
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				607	大洲小学校の リクエスト 献立です。
	さばのしおやき	さば	さば		しょくぶつゆ	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	酢 しょうゆ 塩		
	かきたまじる	小麦 卵 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	しょうゆ かつおの素 塩		

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温  
が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中  
症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるこ  
ろですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必  
ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、  
脳のエネルギー源となる糖質  
を多く含むものを！



食欲がない人は、  
みそ汁やスープ、牛乳な  
どがおすすです。水分  
と一緒にビタミンやミネラ  
ルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き

