

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		
2 (月)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		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		
3 (火)	マーボー豆腐	大豆 豚肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにく みそ	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	26.3	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン		
4 (水)	きのこやさいのスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	26.9	
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
5 (木)	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん	塩	600	よくかんで食べましょう。 
	あさづけ	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩		
	ちくぜんに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
	ごはん				こめ			
6 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				581	高洲小学校のリクエスト献立です。
	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	チンゲンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
7 (土)	とりにくとやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう ねぶたねぎ ほししいたけ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	27.4	
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
	ごはん				こめ			
	おかかふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
8 (日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				629	高洲小学校のリクエスト献立です。
	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 かつおだし しょうゆ 塩		
	えだまめのしおゆで	大豆	えだまめ			塩		
	いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
9 (月)	ごはん				こめ		614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレパアのちゅうかあえ	鶏肉 こま 小麦 大豆	とりにく とりレパー	はねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ ソース		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 こま	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		
10 (火)	はるさめスープ	豚肉 小麦 鶏肉	ぶたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	597	高洲小学校のリクエスト献立です。
	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 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆ ラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩		
11 (水)	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 いら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	25.8	
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ごはん				こめ			
12 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				660	
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょくぶつゆ	カレールウ ソース 塩 チャツネ ケチャップ アップルソース こしょう		
	だいすとはほしのあげにゆでやさい(あおしそドレッシング)	小麦 大豆 こま	だいす かたくちいわし		しょくぶつゆ でんぷん さとう こま	しょうゆ みりん		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
13 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				637	
	トマトポークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	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			
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
14 (土)	ごはん				こめ		596	静岡産のかつおを使用しています。
	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 こむぎこ パンこ	塩 こしょう		
	もやしとこまつなのあえもの	こま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう こま	しょうゆ 酢 和風だし		
15 (日)	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素	26.7	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば		しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん		
16 (月)	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 こま	ぶたにく 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 こま 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	27.3	高洲小学校のリクエスト献立です。
	みつばのすましじる	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					

○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。  
 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)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		604	
	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		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	23.9	
	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	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょくぶつゆ なまクリーム		ベジマメルソース スープストック チキンブイヨン こしょう 塩		
(水)	ごはん					こめ	640	
	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 酢	25.5	
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
じゃがいもそぼろに	鶏肉 大豆 小麦	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし			
(木)	ごはん					こめ	623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのふしえだちやあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちや	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん		27.6	
	ひじきのいために	大豆 豚肉 小麦	だいす ぶたにく ひじき あぶらあげ	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		
かきたまじる	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩			
(金)	ごはん					こめ	609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにやく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	29.1	
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
みそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素			
(月)	ごはん					こめ	611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビビンバ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン	27.3	
	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	きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	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 コソノメの素 酒 塩			
(火)	ソーダゼリー					さとう	651	
	ソフトめん	小麦				めん		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				27.4	
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	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 トマトビュレソース ホタージュベース ハヤシル スープストック 塩 こしょう		
チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ 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	
(水)	ごはん					こめ	614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 塩	28.9	
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆	こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ			
けんちんじる	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶたねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩			
(木)	ロールパン	小麦 乳				パン	625	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみずかなのマリネ	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	30.5	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま こまドレッシング	しょうゆ 酒 みりん		
とりにくとだいすのトマトに	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	じゃがいも なまクリーム しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩			
(金)	ごはん					こめ	636	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうすのおろしだれかけ	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょくぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	24.4	
	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		
しいたけのみそしる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素			
(月)	ごはん					こめ	601	
	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	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ 酢	19.9	
	かふうあえ	大豆 小麦 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	フレスハム 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 しょうゆ 塩 こしょう			

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんを、  
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、  
食事を楽しみましょう



健康な体づくりはよくかむことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

