

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)	すめし	小麦			こめ さとう	酢 塩	591	ひな祭りの 献立です。 五目寿司の 具を酢飯に まぜていた だきましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ごもすしのく	小麦 大豆	あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	さとう	しょうゆ 和風だし みりん		
	くいりあつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおのり	にんじん しょうが	さとう みずあめ しょくぶつゆ でんぷん	かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩		
3 (火)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば こま	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ	さといも ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	667	
	ひなあられ		かんてん		もちごめ さとう でんぷん			
	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					
4 (水)	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ しょくぶつゆ	塩	617	
	ひじきのいために	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ ひじき	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		
	のっぺいじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく なまあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
5 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				611	
	チキンナゲット	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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 こしょう		
	チンゲンサイのリテー	鶏肉 豚肉	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	コンソメの素 塩 こしょう		
	ホークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	ふたにく だいす 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	クチャップ ソース トマトピューレー ワイン スープストック 塩		
6 (金)	さくらごぼん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	587	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	ナムル	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
9 (月)	みそじる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		かつおの素	23.8	
	せきはん		あずき		こめ もちこめ			
	ごましお	ごま			こめ	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
10 (火)	とりにく		とりにく				638	
	カレーなんばん	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレールウ しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩 カレーこ しょう		
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ			
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆 こま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
11 (水)	ごぼん				こめ		608	焼き肉丼の 具をご飯に のせていた だきましょ う。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのく	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なんと	たまねぎ こんにゃく 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		
	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			
12 (木)	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ 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	25.9	
	バーガーパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ ゆでやさしい (イタリアンドレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょくぶつゆ じゃがいも	クチャップ ソース ワイン 塩		
13 (金)	とりにくとレタスのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	レタス たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	イタリアンドレッシング	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	28.9	
	スライスチーズ	乳	チーズ					
	ごぼん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
16 (月)	ふじえだちやいり くろはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん	ちゃ	パンこ こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		604	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	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 酒 和風だし		
	とんじる	大豆 豚肉 さば	ふたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さといも	かつおの素 塩		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう			
16 (月)	ごぼん				こめ		608	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	だいこんときゅうりの ひたひた	小麦 大豆 こま	かつおだし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味どうがらし		
16 (月)	マーボーはるさめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか こま	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 しょくぶつゆ でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース 中華スープ トウバンジャン	22.2	

○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 かにかくるみ 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。



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つですね。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。





1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p>	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p>	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p>
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p>	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p>	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p>
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p>	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p>	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p>

3月から、給食の「うどん」が「減塩うどん」にかわります

減塩うどんは、うどんを作る時に使用する塩分を以前より少なくしたものです。塩分は、みなさんの体の健康を保つために、大切な働きをしています。しかし、塩分をとり過ぎる生活を続けていくと、将来「高血圧症」になりやすく、脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクが高まります。



★一日にどれくらいの塩分をとればいいのか？

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。自分の1日にとっていい塩分量を確かめてみましょう。

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より

★どうしたら、塩分をとり過ぎないようにできるでしょうか。自分ができそうなことから始めてみましょう。

調味料を使い過ぎないようにする



調味料はかけるよりも少量つけるようにする



ラーメンやうどんなどの汁は残す



ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、食べ過ぎないようにする



インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす



おやつは量を決めて食べ過ぎないようにする



コンビニやスーパーのおにぎり、お弁当などは、「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとり過ぎないようにする

