







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	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		
8 (水)	ごはん				こめ		587	
	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		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		さとう しょうゆ	酢 みりん かつおだし		
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		でんぷん	しょうゆ 塩		
9 (木)	ひじきのいために	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	26.7	
	けんちんじる	小麦 大豆 さば	とうふ とりにく	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		
	ごはん				こめ			
10 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				585	大洲小学校の授業作成献立です。
	とりにくとレバーのチリソースあえ	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 さとう しょうゆ	ケチャップ チリソース スープストック		
	かふうあえ	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン 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 スープストック 塩 こしょう		
11 (土)	ごはん				こめ		23.1	
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう しょうゆ	塩 こしょう		
	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 しょうゆ	しょうゆ 酢		
	たけのこのみそしる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ だいこん にんじん		かつおの素		
12 (日)	ごはん				こめ		591	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークシウマイ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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		
	ナムル	小麦 ごま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
13 (月)	マーボーとうふ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ とりにく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん はねぎ たけのこ ほうししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん しょうゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	27.3	
	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	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なたね	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし	こむぎこ しょうゆ	しょうゆ ラーメンの素 酒 チキンブイヨン 塩		
14 (火)	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほうししいたけ	はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	23.7	春が旬のキャベツをあえ物にしました。
	キャベツのなんばんづけ	小麦 ごま 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	ごはん				こめ			
	ポークカレー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうゆ	カレーウ ソース こしょう チョップネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイヨン		
15 (水)	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうゆ	塩 酢	22.6	
	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			
	せわりパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
16 (木)	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょうゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン	23.6	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	ごはん				こめ			
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 ごま 大豆 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	酒 みりん しょうゆ		
	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 もやし にんじん	でんぷん	しょうゆ スープストック チキンブイヨン 塩 酒		
17 (金)	ごはん				こめ		603	入学・進学のお祝い献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく		しょうゆ	からあげこ		
	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		
18 (土)	みつばのすましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほうししいたけ		かつおの素 しょうゆ 塩	23.9	
	おいわいいちごゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
19 (日)	さわらのこうじやき		さわら		こめこうじ しょうゆ	みりん 塩	584	さわらは、春が旬の魚です。
	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				
	にくじゃが	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
20 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				617	
	ハンバーグ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょうゆ	デミグラスソース ソース トマトピューレ ワイン 塩 こしょう しょうゆ		
	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		
	やさいスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
21 (火)	チーズ	乳	チーズ				27.2	
	ごはん				こめ			
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん しょうゆ			
	きんぴらごぼう	小麦 ごま 大豆 豚肉	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう ごま こまあぶら しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
22 (水)	かきたまじる	卵 小麦 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく	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	27.9	

○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	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)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		601	
	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	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		
	やさしいソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ こまつな にんじん	しょうゆ	塩 こしょう コンソメの素		
(金)	コーンポタージュ	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう	たまねぎ どうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょうゆ	チキンフイヨン こしょう スープストック	25.4	
	ごはん				こめ			
	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	グリーンピース しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒		
(月)	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	25.5	葉梨小学校のリクエスト献立です。
	みだくさんじる	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく こぼう にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(火)	ふたにくのしょうがいため	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒	588	
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		
	いもだんごじる	大豆 さば 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				598	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ グチ ハタ	たまねぎ	しょうゆ さとう	塩 しょうゆ		
	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		
	ポークビーンズ	乳 大豆 鶏肉 豚肉	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	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ		
(木)	ごはん				こめ		587	葉梨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					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩 こしょう		
	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 一味とうがらし		
(金)	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンフイヨン コンソメの素 酒 塩	25.7	

こ入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

給食から学べること

- **健康**によい食事のとり方
- **伝統行事**や行事食
- **日本**や世界の食文化
- **地域**の産業
- **環境**への配慮
- **感謝**の心 など

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

○北部給食センター

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

○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

