



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		
1 (水)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		597	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト 田 エリンギ にんにく	しゃぶしゃぶ でんぷん さとう	ケチャップ ソース スープストック 塩 こしょう		
	やさしいサラダ (イタリアンドレッシング) チンゲンサイとにくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	イタリアンドレッシング	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	29.9	
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
2 (木)	ごはん				こめ		618	藤枝産のお茶を使った献立です。 
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くるはんべんの ふじえだちやあげ	さば 小麦	くるはんべん	ちや	こむぎこ でんぷん しゃぶしゃぶ			
	だいたいのいそに	大豆 鶏肉 小麦	だいたい とりにく 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	27.0	
けんちんじる	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼう はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩			
7 (火)	ごはん				こめ		598	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しゃぶしゃぶ さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	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	26.0	
いもだんごじる	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん たけのこ にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも団子	かつおの素			
8 (水)	ごはん				こめ		614	
	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	梅肉	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢		
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
すましじる	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきだけ		しょうゆ かつおの素 塩	22.7		
おちゃブリ	大豆	とうふ	まっちゃん	さとう				
9 (木)	ごはん				こめ		615	ごぼう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					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく		しゃぶしゃぶ パンこ さとう	塩 しょうゆ		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま	酒 しょうゆ みりん		
はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	ごまドレッシング	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	20.9		
こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう				
10 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				608	白身魚にはバジルソースをかけています。
	しろみさかなの こうそうやき		めばる	バジル にんにく	しゃぶしゃぶ さとう	しおこうじ みりん 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 しゃぶしゃぶ	しょうゆ 酢		
	ニョッキのクリーム	乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	ニョッキ なまクリーム しゃぶしゃぶ	バジルスソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	30.1	
ごはん				こめ				
13 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				656	青島北中学校のリクエスト献立です。
	ポークカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しゃぶしゃぶ	カレールー チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	しゃぶしゃぶ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩		
	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	キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング		23.7	
ごはん				こめ				
14 (火)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				607	たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	たけのこごはんのく	小麦 大豆		たけのこ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しゃぶしゃぶ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素		
15 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		623	
	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 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なると わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ		しょうゆラーメンの素 チキンブイヨン 酒 塩		
	はるまき	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しゃぶしゃぶ こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩		
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	27.0		
かたぬきチーズ	乳	チーズ						
16 (木)	ごはん				こめ		587	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とうふステーキ みそだれかけ	大豆 小麦 鶏肉	とうふ とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん しゃぶしゃぶ さとう	しょうゆ		
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦	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 しゃぶしゃぶ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	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	25.2		
ロールパン	小麦 乳			パン				
17 (金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				602	
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しゃぶしゃぶ	ケチャップ 塩 しょうゆ 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		
	コーンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん みずあめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	26.0	

○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。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイフルーツ 牛肉 くるみ さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ カシューナッツ ごま アーモンド

※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		
20 (月)	ごはん				こめ		582	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					
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ		しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	しょうゆ 塩		
21 (火)	ごはん				こめ		601	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	さばのカレーやき	さば 小麦 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
22 (水)	ごはん				こめ		637	とりそぼろをご飯の上のせて食べましょう。
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりこく たまご		しょうが グリンピース	しょうゆ 酒		
	もやしとこまつなのあえもの	小麦 大豆	のり		もやし こまつな	しょうゆ 酢 和風だし		
23 (木)	ごはん				こめ		635	青島北中学校のリンクエースト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりこく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
24 (金)	ごはん				こめ		606	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンフライ	小麦 大豆			とうもろこし	塩		
27 (月)	ごはん				こめ		624	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	わかどりレバーのチリソース	鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	とりこく とりレバー		たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん しょくぶつゆ さとう		
	やさしいごますあえ	ごま 小麦 大豆			キャベツ きゅうり	さとう ごま 酢 しょうゆ 塩		
28 (火)	ごはん				こめ		608	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークシウマイ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく とりこく たら	たまねぎ		でんぷん こむぎこ さとう		
29 (水)	うどん	小麦			めん		610	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんのつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ふたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ ほししいたけ		でんぷん		
30 (木)	ごはん				こめ		636	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお			しょくぶつゆ パンこ こむぎこ		
31 (金)	ごはん				こめ		621	スパゲッティには3種類のきのこを使っています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	きくこのあますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりこく	たまねぎ		しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう		

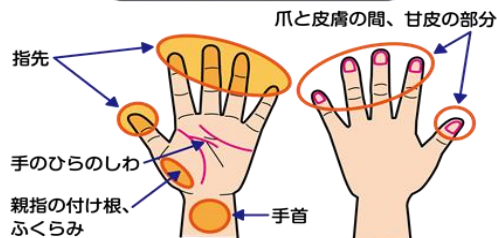
きれいに手を洗おう!

毎日の食事(給食)の前に、手を洗うことはできていますか？
水でぬらすだけでは、きれいになるところか、手についている細菌やウイルスを増やすことになってしまいます。

石鹸を使用し、手のひらや甲、指先や間、手首も洗います。洗い残しがない様に意識しましょう。そして、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

また、食事の前以外にも、外から家に入る時、トイレから出てきた時には必ず手を洗うように習慣づけるといいですね♪

洗い残しの多い部分



洗い残しが多い部分に注意して洗いましょう。給食センターでも、調理の前に入念に洗い、作業に入ります。

