


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		
3 (月)	ごはん				こめ		602	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ	塩		
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩	22.7	
	ちくぜんに	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
4 (火)	ごはん				こめ		623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ でんぷん しょくぶつゆ			
	きんぴらごぼう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.1	
	かきたまじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩		
5 (水)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		656	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		しょくぶつゆ さとう	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		26.2	
	ホークビーンズ	豚肉 鶏肉 乳 大豆	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	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ソース ワイン スープストック 塩		
6 (木)	ごはん				こめ		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずのおろしだれかけ	豚肉 乳 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	だいこん たまねぎ えだまめ しょうが	さとう パンこ でんぷん しょくぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 みりん	23.9	
	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				
	しいたけのみそじる	豚肉 さば 大豆	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ		かつおの素		
7 (金)	ちゅうかめん	小麦			めん		651	青島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					
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく なた	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう	25.1	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ なら しょうが	こむぎこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩		
	きゅうりのひたひた ブルーベリータルト	ごま 小麦 大豆 大豆	かつおぶし とうにゅう	きゅうり ブルーベリー果汁	さとう ごまあぶら さとう こめこ しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
10 (月)	ごはん				こめ		612	
	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	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ 酒	28.9	
	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		
	みつばのすましじる	さば 小麦 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩		
11 (火)	ごはん				こめ		600	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					
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩	25.1	
	ちくわのふじえだちやあげ	小麦	ちくわ	ちや	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	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		
	みだくさんじる	鶏肉 さば 大豆	とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん ごぼう はねぎ しめじ		かつおの素		
12 (水)	せわりパン	小麦 乳			パン		627	静岡県産のチンゲン菜を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン	26.2	
	チンゲンサイのソテー とりにくとやさしい スープ	鶏肉 豚肉	とりにく	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
	とうにゅうプリン	大豆	とうにゅう		みずあめ しょくぶつゆ さとう			
13 (木)	ごはん				こめ		635	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	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	24.5	
	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		
	じゃがいものそぼろに	鶏肉 小麦 大豆	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 でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 和風だし		
14 (金)	ごはん				こめ		656	乾燥の大豆を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	鶏肉 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆	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	カレー粉 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	25.9	
	だいすとはほしのあげに ゆてやさしい (あおじそドレッシング)	小麦 大豆 ごま	だいす かたくりわし		でんぷん しょくぶつゆ さとう ごま	しょうゆ みりん あおじそドレッシング		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
17 (月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				633	
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ふたにく	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 クチャップ		
	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	23.6	
	はるさめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		

○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。

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		
(火)	ごはん					こめ	615	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ふたキムチ	豚肉 りんご さば 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょくぶつゆ	酒 しょうゆ		
	えだまめのおおゆ	大豆		えだまめ		塩		
	わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム 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 スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(水)	ごはん					こめ	600	レバーには鉄分が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとレバーのねぎソース	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	トシ(鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆)	くきわかめ	とうもろこし きゅうり	ナムルドレッシング			
	ワントンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワントンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(木)	おちゃパン	小麦 乳				パン	629	パンに静岡県産のお茶を練りこみました。
	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	たら	たまねぎ パプリカ	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 トシ(ごま)		ごぼう えだまめ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	たまねぎ とうもろこし にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	ベジマメルソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう		
(金)	ごはん					こめ	598	静岡県産の小松菜を使用しています。
	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		
	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 和風だし 酒		
	とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ		かつおの素		
(月)	ごはん					こめ	606	高校生給食コンテストで大賞を受賞したメニューです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのかばやし	さば 小麦 大豆	さば		さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ みりん 酒		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
	チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイヨン しょうゆ ちゅうかスープ 酒 塩 こしょう		
(火)	ごはん					こめ	606	21.8
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	豚肉 小麦 大豆	すけそうだら とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん パンこ こむぎこ さとう 豚脂	塩		
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	マーボーはるさめ	豚肉 鶏肉 いか ごま 小麦 大豆	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 さとう ごまあぶら でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン		
(水)	ソフトめん	小麦				めん	645	27.2
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ふたにく だいす みそ チーズ	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 トマトピューレ ソース ポタージュベース ハヤシルウワイン 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		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ 豚脂	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢		
(木)	ごはん					こめ	618	藤枝市は日本一の干しいたけの集積地です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ でんぶん	しょうゆ 酒 和風だし		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(金)	キウイフルーツ	キウイフルーツ				キウイフルーツ	603	24.5
	こくとうパン	小麦 乳				パン こくとう		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		こむぎこ パンこ しょくぶつゆ			
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく だいす	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリ パセリ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がいる(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心