

2月分学校給食予定献立表

小学校B

藤枝市立北部学校給食センター

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 もととなる食品(黄色)	調味料		
2 (月)	ごはん				こめ			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					597
	ちくわのいそべあげ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょくぶつゆ でんぶん			
	きんひらごぼう	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		26.8
3 (火)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん こまつな しめじ		しょうゆ かつおの素 塩		
	ごはん				こめ			595
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	いわしのうめに れんこんサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 トマト(ごま)	いわし かつおぶし	うめ	さとう みすあめ でんぶん	しょうゆ 梅酢		25.0
4 (水)	みだくさんじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく なまあげ みそ	れんこん きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	ふくまめ	大豆	だいす	こんにゃく だいこん こまつな しめじ	さといも	かつおの素		598
	ごくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					24.2
5 (木)	ハムチーズフライ (イタリアンドレッシング)	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう しょくぶつゆ	塩		600
	やさいサラダ			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
	ミネストローネ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	だいす ベーコン	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー ハセリ	マカロニ しょくぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素		24.6
	ごはん				こめ			
6 (金)	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					641
	わかどりとレバーの 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	しょくぶつゆ でんぶん さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	ナムル	小麦 ごま 大豆		もやし ほうれんそう	ごま ごまあぶら	しょうゆ		25.6
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンの皮	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
7 (土)	メロンパン	小麦 乳			パン さとう	塩		596
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	チキンのハーブやき	大豆 鶏肉	とりにく	パセリ	でんぶん さとう しょくぶつゆ	塩 しょうゆ マスタード こしょう オレガノ		28.1
	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			
8 (日)	レタスとにくだんごのスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	にくだんご	レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	でんぶん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			596
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	ぶたにくのしょうがいため	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが ほししいたけ にんにく	さとう でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
9 (月)	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩		28.1
	いもだんごじる	さば 大豆 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
	ごはん				こめ			587
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
10 (火)	ポークしゅうまい	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 でんぶん さとう	しょうゆ 塩		26.1
	きゅうりとだいこんの ひだひた	小麦 ごま 大豆	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	はくさいのうまい	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なまあげ	はくさい チンゲンサイ にんじん だけのこ しょうが	さとう はるさめ でんぶん ごまあぶら	しょうゆ オイスターソース 酒 スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
11 (水)	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					585
	とりそぼろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				25.4
	すましじる	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	だいこん 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		
12 (木)	ちゅうかめん	小麦			めん			632
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	みそラーメンスープ	小麦 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく なると わかめ	キャベツ とうもろこし にんじん メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが		みそラーメンスープの素 チキンブイヨン 中華スープ		24.7
	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ みすあめ でんぶん はるさめ さとう	しょうゆ 塩		
13 (金)	かふうあえ	小麦 大豆 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		
	ごはん				こめ			618
	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					
	くろはんべんフライ	小麦 さば 大豆	くろはんべん		こむぎこ パンこ でんぶん しょくぶつゆ			25.7
14 (月)	ふじえだあえ	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ	キャベツ きゅうり しそ		塩		
	かきたまじる	小麦 卵 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぶん	しょうゆ 塩 かつおの素		587
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ごはん				こめ			
15 (火)	きゅうにゅう	乳	きゅうにゅう					28.8
	さばのカレー やき	小麦 さば 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ みりん カレーこ		
	ごまあえ	小麦 ごま 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ		28.8
	とんじる	さば 大豆 豚肉	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はくさい ごぼう しょうが	じゃがいも	かつおの素		

○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 バナナ 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 もととなる食品 (黄色)	調味料		
18 (水)	リンゴチップパン きゅうにゅう しろみさかなのマリネ	小麦 乳 りんご 小麦 大豆	りんご ぎゅうにゅう すけとうら	りんご たまねぎ パブリカ	パン しょくぶつゆ さとう でんぶん	しょうゆ 醤	593 26.8	高洲南小学校のリクエスト献立です。
	チンゲンサイのソテー	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		
	はるさめスープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ふたにく チーズ	ほうれんそう たまねぎ ほししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
19 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご	小麦 乳	ぎゅうにゅう		こめ		585 23.1	
	もやしとこまつな あえもの	小麦 大豆 ごま	たまご のり	さとう しょくぶつゆ でんぶん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩			
	かんとうに	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ こんぶ	もやし こまつな にんじん だいこん こんにゃく にんじん	ごま さとう	しょうゆ 和風だし 醤		
20 (金)	ごめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン こめこ		630 27.5	
	キャベツサラダ	小麦 大豆		キャベツ こまつな	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 醤		
	チンゲンサイのクリームに	小麦 乳 大豆 鶏肉 豚肉	ぎゅうにゅう よりにく チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	ベシャメルソース チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
24 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かつおフライ	小麦 乳	ぎゅうにゅう		こめ		604 29.1	ふじっぴー給食にもなっている広幡中学校の授業作成献立です。
	ひじきのいたために	小麦 大豆	かつお		パンこむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	みぞれじる	小麦 さば 大豆 鶏肉	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 しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
25 (水)	うどん ぎゅうにゅう にくうどんつゆ	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		600 29.8	
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	にくうどんつゆ あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ クチ ハタ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ	でんぶん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩		
	こまつなしめじの 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		
26 (木)	わかめごはん ぎゅうにゅう にくだんこの あますあんかけ	小麦 乳	わかめ ぎゅうにゅう		こめ さとう	塩	595 23.3	
	ピーフンソテー	小麦 大豆 豚肉	にくだんこの あますあんかけ 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく たまねぎ	パンこむぎこ しょくぶつゆ	しょうゆ 醤 塩		
	ちゅうかふうコーンスープ	小麦 卵 ごま 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ もやし ピーマン	ピーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
27 (金)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パンこむぎこ しょくぶつゆ	チキンブイヨン しょうゆ 酒 中華スープ 塩	639 26.6	ブロッコリーは冬が旬の食べ物です。
	だいすとにぼしのあげに	小麦 ごま 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	じゃがいも しょくぶつゆ	カレールワ チキンブイヨン ソース アップルソース チャツネ ケチャップ コンソメの素 こしょう		
	プロッコリーいりおひたし	小麦 大豆	かつおぶし	たまねぎ にんじん セロリー	でんぶん さとう しょくぶつゆ ごま	しょうゆ みりん		

地産地消



(地元でとれた野菜などの食べ物を地元で消費すること)

寒さをしのぐために、
ビニールをかぶせて栽培します。

ビニールの中には、新鮮なレタスがたくさんつまっています。

昨年の11月に
植えたレタスがだ
んだん大きくなっ
ています！
(撮影：1月13日)新鮮なレタスをお届け
します！
ぜひ食べてくださいね！

(レタスを栽培している望月さん)

藤枝産のレタスが登場します！

藤枝市では、冬場にレタスがたくさん作られています。

もともとは、お米を作った後の田んぼに野菜などを育てる二毛作が始まりとされています。今では、お米の後だけでなく、夏野菜の後にも作られています。

藤枝市のレタスは、葉が厚く、シャキシャキとした食感が特徴です。今月は、レタスと肉団子のスープとして給食に登場します。