

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		
(月)	ごはん				こめ		608	焼き肉丼の具をご飯にのせていただきます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なた	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう しょうゆ しょうゆ	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)	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			
(火)	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ	ワンタンのかわ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	25.9	
	すめし	小麦			こめ さとう	酢 塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ごもすしのぐ	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		
(水)	ぐいあつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおり	にんじん しょうが	さとう みずあめ しょうゆ しょうゆ	かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩	23.7	
	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ	さとも こまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩		
	ひなあられ		かんでん		もちこめ さとう でんぷん			
	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				667	
	コーヒーのもと				さとう	コーヒー 塩		
	しるみざかなの クリスマスフライ			ホキ	さとう	コーンフレーク でんぷん しょうゆ		
	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		
(金)	ニョッキのクリームに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうゆ	ベジマールソース 塩 しょうゆ チキンブイオン スープストック	25.8	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうゆ			
(土)	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	27.8	
	とんじる	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さとも	かつおの素		
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
	バーガーパン	小麦 乳			パン			
(日)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				609	ハンバーグやチーズをパンにはさんで食べましょう。
	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうゆ しょうゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	ゆてやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング			
	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		チキンブイオン 塩 コンソメの素 しょうゆ		
(月)	スライスチーズ	乳	チーズ				28.9	
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ しょうゆ	塩		
(火)	ひじきのいために	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	26.2	
	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	さとも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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 でんぷん しょうゆ	しょうゆ 塩	608	
	だいこんときゅうりの ひたひた	小麦 大豆 ごま	かつおぶし	だいこん きゅうり	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
	マーボーはるさめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか	ぶたにく 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	でんぷん さとう	しょうゆ オイスターソース 中華スープ 塩 トウバンジャン		
	うどん	小麦			めん			
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				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		カレーパウダー しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩 カレーこ		
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩		
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
(金)	せきはん ごましお	ごま	あずき		こめ もちこめ ごま	塩	667	卒業・修了をお祝いする献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにくのからあげ なのはないりおひたし	鶏肉 大豆	とりにく	かつおぶし	キャベツ なのはな	しょうゆ さとう		
	かきたまじる	小麦 大豆 卵	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	かつおの素 しょうゆ 塩		
(土)	おいわいクレープ	小麦 大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ こめこ	しょうゆ	26.9	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょうゆ	しょうゆ 塩 しょうゆ		
(日)	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	しょうゆ	コンソメの素 塩 しょうゆ	28.5	
	ポークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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 しょうゆ	ケチャップ ソース トマトピューレー ワイン スープストック 塩		
	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	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 さとう でんぷん しょうゆ	塩 しょうゆ	587	西益津小学校のリクエスト献立です。
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	こま こまあぶら	しょうゆ		
	みそしる	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		
	ごはん				こめ			

○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。

卒業おめでとうございます

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

★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

