





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		
8 (水)	ごはん				こめ		585	大洲小学校 の授業作成 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょくぶつゆ	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		
	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	23.1	
9 (木)	ごはん				こめ		584	さわらは、 春が旬の魚 です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらのこうじやき		さわら		こめこうじ しょくぶつゆ	みりん 塩		
	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 こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.3	
10 (金)	せわりパン	小麦 乳			パン		579	フランクフルトをパン にはさんで 食べましょ う。
	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	ケチャップ ソース ワイン		
	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 ごまドレッシング	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 チキンブイオン 塩 酒	23.6	
13 (月)	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 しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	もやしのちゅうかあえ	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		
	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	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイオン コンソメの素 酒 塩	25.7	
14 (火)	ごはん				こめ		608	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークカレー	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 しょくぶつゆ	カレーウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンブイオン		
	ブレンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢		
	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		22.6	
15 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		593	春が旬の キャベツを あえ物にし ました。
	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 なんと わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩		
	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 ほししいたけ	こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	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	23.7	
16 (木)	ごはん				こめ		588	
	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	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒		
	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	28.6	
17 (金)	ロールパン	小麦 乳			パン		598	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	しょくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ		
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩 ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ		
	ボークビーンズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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 しょくぶつゆ		26.5	
20 (月)	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		しょくぶつゆ	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		
	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			
21 (火)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 しょくぶつゆ			
	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 こんにゃく にんじん 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		
	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	
22 (水)	ロールパン	小麦 乳			パン		617	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ デミグラスソース	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 しょくぶつゆ	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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	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			27.2	
	チーズ	乳	チーズ					

○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		
(木)	ごはん					こめ	613	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					
	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
(金)	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 ごぼう にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素	25.5	
	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					
	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 しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
(月)	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	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	25.4	
	コーンポタージュ	小麦 乳 大豆 鶏肉	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	パシャメルソース 塩 チキンブイヨン こしょう スープストック		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	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 でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
(火)	ナムル	小麦 こま 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	27.3	
	マーボー豆腐	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 ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウパンジャン		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	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 しょくぶつゆ	ケチャップ チリソース スープストック		
(木)	かふうあえ	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢	25.0	
	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		
	ごはん		かとおぶし のり	まっちゃん	こめ			
	おかかふりかけ		かとおぶし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう			さとう しょくぶつゆ	587	
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		でんぷん	酢 みりん かとおだし しょうゆ 塩		
	ひじきのいために	小麦 大豆	だいず 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		
	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 にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		

# 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ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

## 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

