




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		
(水)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		741	
	牛乳	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	しょうぶつゆ 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		
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング			
チンゲン菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	36.7		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(木)	ご飯				こめ		749	藤枝産のお茶を使った献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんの藤枝茶揚げ	さば 小麦	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 小麦	だいず 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		
けんちん汁	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	31.1		
ご飯				こめ				
(火)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				744	
	豚肉のしょうがいため	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	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	わかめの酢の物	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		
	いも団子汁	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		
(水)	ご飯				こめ		770	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの梅煮	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		
	浅漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
すまし汁	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	27.9		
お茶プリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	さとう				
(木)	ご飯				こめ		765	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく		しょうぶつゆ パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	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 ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん		
春雨スープ	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	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	24.6		
ご飯				こめ				
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				753	白身魚にはバシルソースをかけています。
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	白身魚の香草焼き		めばる	バジル にんにく	しょうぶつゆ 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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢		
ニョッキのクリーム煮	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 しょうぶつゆ	バジルのソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	36.3		
ご飯				こめ				
(月)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				788	青島北中学校のリュウエスト献立です。
	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 しょうぶつゆ	カレールウ 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	しょうぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩		
	茎わかめサラダ (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			
(火)	ご飯				こめ		751	たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	たけのこご飯の具	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		
	厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
豚汁	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	29.4		
中華めん	小麦			めん				
(水)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				774	
	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		
	春巻き	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	しょうぶつゆ 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 型抜きチーズ	ごま 小麦 大豆	かつおぶし チーズ	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
(木)	ご飯				こめ		742	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐ステーキみそだれかけ	大豆 小麦 鶏肉	とうにゅう とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ		
	金平ごぼう	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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
かきたま汁	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	30.1		
ロールパン	小麦 乳			パン				
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				754	
	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 しょうぶつゆ	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		

○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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		744	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	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		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
21 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		749	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	さばのカレー焼き	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		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
22 (水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		785	とりそぼろをご飯の上 にのせて食 べましょ う。
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒		
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
23 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		760	青島北中 学校のリク エ スト献立 です。
	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
	もやしの中華あえ	ごま 小麦 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		
24 (金)	米粉パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		こめ		766	
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩		
	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	しょくぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう		
27 (月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		771	レバーは鉄 分が豊富に 含まれてい ます。
	若鶏とレバーの チリソース	鶏肉 大豆 小麦 りんご 豚肉	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 しょくぶつゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
	野菜のごま酢あえ	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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		767	大洲小学 校の授業で 作成した献 立です。
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
29 (水)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		こめ		765	
	山菜うどんのつゆ	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	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん			
30 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		799	大洲小学 校の授業で 作成した献 立です。
	かつおフライ	小麦	かつお		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
	小松菜としめじのレモン酢	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		
31 (金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		807	スバゲッ ティーには 3種類のき こを使っ ています。
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	たまねぎ	しょくぶつゆ パンこ でんぷん さとう	塩 しょうゆ 酢		
	きのこスパゲッティー	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ にんじん	スパゲッティー しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉		とりにく	チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぶかねぎ	チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう			

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♪

