



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		
9 (水)	ご飯 牛乳 厚焼きだまご	乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう たまご		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん		782	
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	27.9	
	肉じゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにやく 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		
10 (木)	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢あんかけ	乳 小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩	770	
	ビーフンソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	28.6	
	中華スープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	ぶたにく とうふ	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 酒 中華スープ 塩 こしょう		
11 (金)	ロールパン 牛乳 かつおフライ	小麦 乳 乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお		パン パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう	794	
	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	39.9	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	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	クチャップ ソース ワイン スーフストック 塩 トマトピューレ		
14 (月)	ご飯 牛乳 ボークしゅうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう 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	759	
	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	29.5	
	マーボー春雨	豚肉 いか ごま 小麦 大豆 鶏肉	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	はるさめ ごまあぶら さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウバンジャン		
15 (火)	ご飯 牛乳 メンチカツ	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ	パンこ しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	757	朝比奈第一 小学校の授 業作成献立 です。
	小松菜としめじの レモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒	27.2	
	たけのこのみそ汁	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素		
16 (水)	背割りパン 牛乳 フランクフルト	小麦 乳 乳 豚肉	ぎゅうにゅう フランクフルト		パン しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン	800	フランクフル トをパンに はさんで 食べましょ う。
	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		31.6	
	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 ほししいたけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう		
17 (木)	ご飯 牛乳 若鶏のから揚げ	乳 乳 鶏肉	ぎゅうにゅう とりにく		こめ しょくぶつゆ	からあげこ	822	青島東小学 校のリクエ スト献立で す。入学・ 進級のお祝 いの献立と してとり入 れました。
	きゅうりのひだひだ	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	32.1	
	かきたま汁 お祝いゼリー	卵 小麦 さば 大豆 大豆	たまご かまぼこ とうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん いちご	でんぷん さとう みずあめ	かつおの素 しょうゆ 塩		
18 (金)	マーガリンパン 牛乳 ハンバーグ オニオンソース	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん クチャップ 塩	799	岡部中学校 の授業作成 献立です。
	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		31.9	
	ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
21 (月)	ご飯 牛乳 ボークカレー	乳 豚肉 乳 りんご 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう 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 チャツネ クチャップ コンソメの素 チキンブイヨン こしょう	795	青島東小学 校のリクエ スト献立で す。
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょくぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう	26.8	
	ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
22 (火)	ご飯 牛乳 いわしの生姜煮	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ	763	
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			32.8	
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素		
23 (水)	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン	797	
	春巻き	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 さとう はるさめ でんぷん こめこ	しょうゆ 塩	29.0	
	野菜のアーモンドあえ ヨーグルト	アーモンド 小麦 大豆 乳	ヨーグルト	キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ		

○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。

※令和7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	春が旬のたけのこを使ったサラダです。
	焼肉丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ 	さとう しょうゆ しょうゆ だし	しょうゆ 酒 みりん		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆		たけのこ きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ	28.7	
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほうししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	玄米パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい		775	
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ さとう	しょうゆ 酢		
	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょうゆ さとう	コンソメの素 塩 こしょう	32.7	
	コーンポタージュ	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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 しょうゆ	バジマールソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック		
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		745	さわらは春が旬の魚です。
	さわらのみりんじょうゆ焼き	小麦 大豆	さわら		しょうゆ さとう	しょうゆ みりん		
	野菜のこまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	33.0	
	いも団子汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん 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		
(水)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		748	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。
	黒はんぺんの磯辺揚げ	さば 小麦	くろはんぺん あおのり		ごむぎこ でんぷん しょうゆ			
	金平ごぼう	豚肉 大豆 小麦 ごま	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 しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	30.5	
	けんちん汁	鶏肉 大豆 さば 小麦	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩		

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



学校給食について

献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用しています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



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

○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

○北部給食センター

青島東小学校・葉梨小学校・葉梨西北小学校・稲葉小学校・瀬戸谷小学校・青島北小学校
藤枝中学校・葉梨中学校・瀬戸谷中学校・青島北中学校

今年度も1年間
よろしくお願いいたします

