

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		
2 (月)	ご飯 牛乳 黒はんぺんの 藤枝茶揚げ	乳 さば 小麦	ぎゅうにゅう くろはんぺん		こめ しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん	755		
	ひじきの炒め煮	大豆 豚肉 小麦	だいす ぶたにく ひじき あぶらあげ	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	32.0	しょうゆ みりん 和風だし	
	かきたま汁	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん		かつおの素 しょうゆ 塩	
3 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	753		
	しいたけ丼の具	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょうぶつゆ	34.6	しょうゆ 酒 和風だし	
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		しょうゆ	
	みそ汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ			かつおの素	
4 (水)	玄米パン 牛乳	小麦 乳			パン げんまい	744		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ	28.9	塩 酢	
	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	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょうぶつゆ なまクリーム		ベジマメルソース スープストック チキンブイオン こしょう 塩	
5 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	770		
	ポークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん	32.5	しょうゆ 塩	
	もやし中華あえ	小麦 大豆 ごま		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	
	マーボー豆腐	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん しょうぶつゆ		しょうゆ スープストック トウバンジャン	
6 (金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳			パン	778		
	白身魚のマリネ	小麦 大豆	すけそうだら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうぶつゆ さとう	38.1	しょうゆ 酢	
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま 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		しょうゆ 酒 みりん	
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょうぶつゆ さとう		ケチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩	
9 (月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	769		
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうぶつゆ	24.6	塩 しょうゆ 酢	
	華風あえ	大豆 小麦 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	
	わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム わかめ	キャベツ にんじん たけのこ はねぎ			チキンブイオン しょうゆ 塩 スープストック こしょう	
10 (火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	790		
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん	28.6	塩	
	浅漬け	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま		塩	
	筑前煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうぶつゆ さとう		しょうゆ みりん 和風だし	
11 (水)	中華めん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん	752		
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく 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		31.1	しょうゆ ラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩	
	ぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう		しょうゆ 塩	
	藤枝あえ ヨーグルト	乳	ヨーグルト	キャベツ きゅうり しそ			塩	
12 (木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	816		
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうぶつゆ	30.1	カレールウ ソース 塩 チャツネ ケチャップ アップルソース こしょう	
	大豆と煮干しの揚げ煮	小麦 大豆 ごま	だいす かたくちいわし		しょうぶつゆ でんぷん さとう ごま		しょうゆ みりん	
	ゆで野菜 (青じそドレッシング)			キャベツ きゅうり			あおじそドレッシング	
13 (金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳			パン	813		
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ さとう	33.2	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン	
	きのこ野菜の スパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょうぶつゆ		コンソメの素 塩 こしょう	
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょうぶつゆ		ベジマメルソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック	
16 (月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ	759		
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうぶつゆ でんぷん	34.3	しょうゆ 酒 塩	
	小松菜のアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ	アーモンド さとう		しょうゆ	
	けんちん汁	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶかねぎ			かつおの素 しょうゆ 塩	

○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		
(火)	ご飯 牛乳 若鶏とレバーの中華あえ	乳 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー		はねぎ にんにく しょうが	こめ しょうぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	762	
	きゅうりのひだひだ	小麦 大豆 小麦	かつおぶし	きゅうり		さとう ごまあぶら	30.7	
	春雨スープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ふたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほうししいたけ		はるさめ		
(水)	ご飯 牛乳 ピピンパ まわかめサラダ (ナムルドレッシング)	乳 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう ふたにく		こまつな もやし ほうししいたけ にんにく	こめ さとう しょうぶつゆ でんぷん	748	
	ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ナムルドレッシング	ワンタンのかわ	32.2	
	ソーダゼリー			レモン果汁		さとう		
(木)	ご飯 牛乳 飛竜頭のおろしだれかけ	乳 大豆 小麦 豚肉	ぎゅうにゅう たら ひじき とうにゅう		たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	こめ しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	755	藤枝産のしいたけを使用しています。
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう		さとう	28.0	
	しいたけのみそ汁	豚肉 大豆 さば	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ こほう しいたけ				
(金)	黒糖パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう			パン こくとう	757	高洲小学校のリクエスト献立です。
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ		さとう パンこ こむぎこ しょうぶつゆ	塩	
	チンゲン菜のソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし		しょうぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素	
	鶏肉と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう ねぶたかね ほうししいたけ			チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	
(月)	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	こめ さとう みずあめ	800	
	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			30.7	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん えだまめ		じゃがいも さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし	
(火)	ご飯 牛乳 さばの竜田揚げ	乳 さば 小麦 大豆	ぎゅうにゅう さば			こめ しょうぶつゆ でんぷん	801	高洲小学校のリクエスト献立です。
	金平ごぼう	豚肉 小麦 大豆 小麦	ふたにく あぶらあげ	こほう こんにゃく にんじん さやいんげん		さとう こま しょうぶつゆ ごまあぶら	32.4	
	三つ葉のすまし汁	小麦 大豆 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほうししいたけ			かつおの素 しょうゆ 塩	
(水)	ソフトめん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう			めん	782	
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ふたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム		さとう しょうぶつゆ	クチャップ トマトピューレ ソース ホタージュベース ハヤシルウ スープストック 塩 こしょう	
	チキンナゲット	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	にんにく		パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩	
	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		
(木)	ご飯 おかかふりかけ 牛乳	乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう たまご		まっちゃ	こめ さとう でんぷん	779	高洲小学校のリクエスト献立です。
	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	
	枝豆の塩ゆで	大豆		えだまめ			塩	
	いも団子汁	豚肉 大豆 さば	ふたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが		じゃがいもだんご	かつおの素	
(金)	マーガリンパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう			パン マーガリン	792	
	トマトポークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ふたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく		しょうぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ ソース 塩 スープストック こしょう	
	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		
	チンゲン菜のスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん			チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	
(月)	ご飯 牛乳 かつおフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう かつお			こめ しょうぶつゆ こむぎこ パンこ	770	静岡産のかつおを使用しています。
	もやしと小松菜のあえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな		さとう こま	しょうゆ 酢 和風だし	
	実だくさん汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにゃく こほう にんじん しめじ はねぎ		じゃがいも	かつおの素	

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんを、
規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、
食事を楽しみましょう



健康な体づくりは「よくかむ」ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

- ◆脳の働きを高める
- ◆あごの発達を助ける
- ◆栄養の吸収がよくなる
- ◆虫歯を予防する
- ◆食べ過ぎを防ぐ

