

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)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		773	焼き肉丼の具をご飯にのせていただきます。
	焼肉丼の具	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なんと	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)	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		30.8	
	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 しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
(火)	酢飯 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		こめ さとう	酢 塩	756	ひな祭りの献立です。五目寿司の具を酢飯にまぜていただきます。
	五目寿司の具	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		
	具入り厚焼きたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおりの	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	28.6	
	けんちん汁	小麦 大豆 鶏肉 さば ごま	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		
(水)	ひなあられ 玄米パン	小麦 乳	かんでん		もちこめ さとう でんぷん		813	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		パン げんまい			
	コーヒーズの素 白身魚の クリスピーフライ			ホキ	さとう	コーヒーズの素 塩 塩 こしょう		
	キャベツサラダ ニョッキのクリーム煮	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ パセリ	さとう しょうゆ しょうゆ ニョッキ なまクリーム しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酢 ベジメソソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック	31.4	
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		747	西益津小学校のリクエスト献立です。
	藤枝茶入り 黒はんぺんフライ	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			
	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 酒 和風だし	31.8	
	豚汁	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		
(金)	ミニフィッシュ バーガーパン	小麦 乳	かたくちいわし		さとう	塩		ハンバーグやチーズをパンにはさんで食べましょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう		パン			
	ハンバーグ ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	でんぷん さとう しょうゆ しょうゆ しょうゆ イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース ワイン 塩	753	
	鶏肉とレタスのスープ スライスチーズ	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		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	34.7	
(月)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		790	
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こうじ しょうゆ	塩		
	ひじきの炒め煮	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	31.9	
	のっぺい汁	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		
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		806	
	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		
	大根ときゅうりの 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	27.3	
	マーボー春雨	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか 鶏肉 ごま	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	しょうゆ 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		
(水)	うどん 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		めん		765	
	カレー南蛮	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	32.2	
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩		
	もやしと小松菜の あえ物	小麦 大豆 ごま	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
(木)	赤飯 ごま塩 牛乳	ごま 乳	あずき		こめ もちこめ ごま	塩	869	卒業・修了をお祝いする献立です。
	鶏肉のから揚げ 菜の花入りおひたし	鶏肉 大豆	とりにく	キャベツ なのはな	しょうゆ	からあげこ しょうゆ	34.1	
	かきたま汁	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		
	お祝いクレープ	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			
(金)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		774	
	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 こしょう		
	チンゲン菜のソテー	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 こしょう ケチャップ ソース トマトピューレー ワイン スーフストック 塩	35.5	
	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			
(月)	さくらご飯 牛乳	小麦 大豆 乳	ぎゅうにゅう		こめ		750	西益津小学校のリクエスト献立です。
	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 こしょう		
	ナムル	小麦 大豆 ごま		もやし ほうれんそう にんじん	ごま こまあぶら	しょうゆ	28.5	
	みそ汁	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		

○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。

 **卒業おめでとう**

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

