


| 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) | ご飯 | | | | こめ | | 749 | 大洲小学校 の授業作成 献立です。 |
| | 牛乳 | 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 | | |
| | たけのこのみそ汁 | 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 | 27.9 | |
| (木) | ご飯 | | | | こめ | | 751 | さわらは、 春が旬の魚 です。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | さわらのこうじ焼き | | さわら | | こめこうじ しょくぶつゆ | みりん 塩 | | |
| | 即席漬け | 小麦 大豆 | しおこんぶ | キャベツ きゅうり にんじん | | | | |
| | 肉じゃが | 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 | 33.0 | |
| (金) | 背割りパン | 小麦 乳 | | | パン | | 748 | フランクフルトをパン にはさんで 食べましょ う。 |
| | 牛乳 | 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 チンゲン菜のスープ | 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 | 29.8 | |
| (月) | ご飯 | | | | こめ | | 749 | 葉梨小学校 のリクエ スト献立 です。 |
| | 牛乳 | 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 | | |
| | もやしの中華あえ | 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 | 30.5 | |
| (火) | ご飯 | | | | こめ | | 772 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ボークカレー | 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 | 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 チャップン 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 | | 26.8 | |
| (水) | 中華めん | 小麦 | | | めん | | 747 | 春が旬の キャベツを あえ物にし ました。 |
| | 牛乳 | 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 | こむぎこ しょくぶつゆ | しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩 | | |
| | 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 | はるさめ こめこ でんぷん さとう | しょうゆ 塩 | | |
| | キャベツの南蛮漬け | 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 | 28.6 | |
| (木) | ご飯 | | | | こめ | | 748 | |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 豚肉の生姜炒め | 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 | | |
| | 浅漬け | 大豆 ごま | | キャベツ きゅうり たくあん | ごま | 塩 | | |
| | いも団子汁 | 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 | 34.2 | |
| (金) | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 757 |  |
| | 牛乳 | 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 | | |
| | 野菜のアーモンドあえ | 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 | | 32.9 | |
| (月) | ご飯 | | | | こめ | | 804 | 入学・進学 のお祝い 献立です。 |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 若鶏の唐揚げ | 鶏肉 | とりにく | | しょくぶつゆ | からあげこ | | |
| | 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 | | |
| | 三つ葉のすまし汁 | 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 | 30.3 | |
| | お祝いいちごゼリー | 大豆 | とうにゅう | いちご | さとう みずあめ | | | |
| (火) | ご飯 | | | | こめ | | 818 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | 竹輪の磯辺揚げ | 小麦 | ちくわ あおのり | | こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ | | | |
| | 金平ごぼう | 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 | | |
| | かきたま汁 | 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 | 35.3 | |
| (水) | ロールパン | 小麦 乳 | | | パン | | 764 |  |
| | 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |
| | ハンバーグ デミグラスソース | 小麦 大豆 牛肉 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 | チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう | | |
| | 野菜スープ | 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 | マヨネーズドレッシング | | 32.7 | |
| | 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 かにかくるみ 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) | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | | 783 | 葉梨小学校のリュウエスト献立です。 |
| | 鶏そばろ | 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 | | |
| | 藤枝あえ | | | キャベツ きゅうり しそ | | 塩 | | |
| | 実だくさん汁 | さば 大豆 | とうふ あぶらあげ みそ | こんにやく ごぼう にんじん しめじ はねぎ | さといも | かつおの素 | 30.4 | |
| (金) | 黒糖パン 牛乳 | 小麦 乳 | ぎゅうにゅう | | パン こくとう | | 762 |  |
| | 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 しょくぶつゆ さとう | しょうゆ 酢 | | |
| | 野菜ソテー | 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 | | |
| | コーンポタージュ | 小麦 乳 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 | 32.5 | |
| (月) | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | | 774 |  |
| | 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 | | |
| | 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 | | |
| | 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 トウバンジャン | 34.0 | |
| (火) | ご飯 牛乳 | 乳 | ぎゅうにゅう | | こめ | | 767 | レバーにはビタミンAや鉄分がたくさん含まれています。 |
| | 鶏肉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 | | |
| | 華風あえ | 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 チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう | | |
| | 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 | | | 29.6 | |
| (木) | ご飯 おかかふりかけ 牛乳 | 乳 | かつおぶし のり | まっちゃん | こめ さとう でんぷん | 塩 | 758 |  |
| | 厚焼きたまご | 卵 小麦 大豆 | ぎゅうにゅう たまご | | さとう しょくぶつゆ でんぷん | 酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩 | | |
| | ひじきの炒め煮 | 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 | | |
| | けんちん汁 | 小麦 大豆 さば 鶏肉 | 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 | 32.1 | |

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っております。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いたします。

給食から学べること

- **健康によい食事のとり方**
- **地域の産業**
- **伝統行事や行事食**
- **環境への配慮**
- **日本や世界の食文化**
- **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

