

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		
3 (月)	ごはん				こめ		598	静岡県産の小松菜を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしのしょうがに	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう みずあめ	しょうゆ		
	こまつなとしめじのレモンす	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		
とんじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ			かつおの素	26.6	
4 (火)	ロールパン	小麦 乳			パン		633	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	てりやきハンバーグ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ふたにく	たまねぎ	しょうゆ さとう でんぷん じゃがいも	しょうゆ みりん 塩 ケチャップ		
	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			
はるさめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	プレスハム	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	23.6		
5 (水)	ごはん				こめ		600	レバーには鉄分が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとしレバーのねぎソース	鶏肉 小麦 大豆	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ	でんぷん さとう しょうゆ	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	くきわかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(鶏肉 豚肉 小麦 大豆)	くきわかめ	とうもろこし きゅうり	ナムルドレッシング			
ワンタンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	25.8		
6 (木)	ごはん				こめ		602	かみかみメニューです。よく噛んで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ししゃもフリッター	小麦 大豆	ししゃも		こむぎこ でんぷん しょうゆ	塩		
	あさづけ	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
ちくぜんに	鶏肉 小麦 大豆	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん ほししいたけ	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	22.7		
7 (金)	ちゅうかめん	小麦			めん		651	青島小学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とんこつラーメンスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく なた	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ ねぶかねぎ しょうが にんにく		とんこつラーメンスープ しょうゆ こしょう		
	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 なら しょうが	こむぎこ さとう しょうゆ	しょうゆ 塩		
きゅうりのひたひたブルーベリータルト	小麦 大豆	かとおぶし とうにゅう	きゅうり ブルーベリー果汁	さとう ごまあぶら さとう こめこ しょうゆ	しょうゆ 酢 一味とうがらし	25.1		
10 (月)	ごはん				こめ		612	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かとおなまりぶし たまご	えだまめ しょうが	さとう	しょうゆ 酒		
	やさしいアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩		
みつばのすましじる	さば 小麦 大豆	とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ みつば ほししいたけ		しょうゆ かつおの素 塩	28.9		
11 (火)	ごはん				こめ		606	高校生給食コンテストで大賞を受賞したメニューです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのかばやき	さば 小麦 大豆	さば		さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 酒		
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし こまつな にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ		
チンゲンサイのちゅうかスープ	豚肉 鶏肉 ごま 小麦 大豆	ベーコン	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 ちゅうかスープ 酒 塩 こしょう	23.2		
12 (水)	せわりパン	小麦 乳			パン		627	静岡県産のチンゲン菜を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょうゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
	チンゲンサイのソテーとりにくとやさしいスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん たけのこ ほうれんそう ねぶかねぎ ほししいたけ	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう		
とうにゅうプリン	大豆	とうにゅう		みずあめ しょうゆ さとう		26.2		
13 (木)	ごはん				こめ		623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くるはんべんフライ	さば 小麦 大豆	くるはんべん		こむぎこ パンこ でんぷん しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
	きんぴらごぼう	豚肉 ごま 小麦 大豆	ふたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょうゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
かきたまじる	卵 さば 小麦 大豆	たまご かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩	26.1		
14 (金)	ごはん				こめ		618	藤枝市は日本一の干しいたけの集積地です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しいたけどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ こんにゃく にんじん ほししいたけ	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒 和風だし		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	28.0		
キウイフルーツ	キウイフルーツ		キウイフルーツ					
17 (月)	ごはん				こめ		635	旬のじゃがいもを使用した献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょうゆ	でんぷん しょうゆ 塩		
	おひたし	小麦 大豆	かとおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ		
じゃがいものそぼろに	鶏肉 小麦 大豆	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 でんぷん しょうゆ	しょうゆ 和風だし	24.5		

○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 ぜらチン 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		
(火)	ごはん				こめ		656	乾燥の大豆を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンカレー	鶏肉 豚肉 乳 りんご 小麦 大豆	とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレーウ チキンブイヨン ソース アップルソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	だいすどにほしのあげに	小麦 大豆 こま	だいす かたくちいわし		でんぷん しょうぶつゆ さとう こま	しょうゆ みりん		
	ゆでやさい (あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん		あおじそドレッシング	25.9	
(水)	おちゃパン	小麦 乳		ちゃ	パン		629	パンに静岡県産のお茶を練りこみました。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみざかなのマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼう えだまめ にんじん	ごま さとう ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	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 しょうぶつゆ	ベジマールソース チキンブイヨン 塩 スープストック こしょう	25.8	
(木)	ごはん				こめ		638	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずの おろしだれかけ	豚肉 乳 小麦 大豆	たら ひじき とうにゅう	だいこん たまねぎ えだまめ にんじん しょうが	さとう パンこ でんぷん しょうぶつゆ 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん				
	しいたけのみそしる	豚肉 さば 大豆	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ はねぎ		かつおの素	23.9	
(金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		603	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハムチーズフライ	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ハム チーズ		こむぎこ パンこ しょうぶつゆ			
	きのこスパゲッティ	小麦 鶏肉 豚肉		たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲッティ しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
	ミネストローネ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく だいす	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ		チキンブイヨン コンソメの素 塩 こしょう	24.5	
(月)	ごはん				こめ		606	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンしゅうまい	豚肉 小麦 大豆	すけそうだら とうふ	とうもろこし たまねぎ	でんぷん パンこ こむぎこ さとう 豚脂	塩		
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 大豆		きゅうり にんじん もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	マーボーはるさめ	豚肉 鶏肉 いか ごま 小麦 大豆	ふたにく 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 さとう ごまあぶら でんぷん しょうぶつゆ	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープ 塩 トウバンジャン	21.8	
(火)	ごはん				こめ		615	枝豆は藤枝市岡部で作られています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ふたキムチ	豚肉 りんご さば 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ はくさいキムチ パプリカ	しょうぶつゆ	酒 しょうゆ		
	えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩		
	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		チキンブイヨン スープストック しょうゆ 塩 こしょう	27.7	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
(水)	ソフトめん	小麦			めん		645	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ビーンズソース	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆	ふたにく だいす みそ チーズ	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	ケチャップ トマトピューレ ソース ポタージュベース ハヤシルウ ワイン 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		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ 豚脂	しょうゆ 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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	27.2	
(木)	ごはん				こめ		600	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃん	さとう、でんぷん	塩		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ちくわのふじえだちゃあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	わかめのすのもの	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	25.1	
	みだくさんじる	鶏肉 さば 大豆	とりにく とうふ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はねぎ しめじ		かつおの素		
(金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		656	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		しょうぶつゆ さとう	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			
	ホークビーンズ	豚肉 鶏肉 乳 大豆	ふたにく だいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも さとう しょうぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ワイン スープストック 塩	26.2	

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育てていく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること

食育で育てたい「食べる力」

- 心と身体の健康を維持できる**

- 食事の重要性や楽しさを理解する**

- 食べ物の選択や食事づくりができる**

- 一緒に食べたい人がいる(社会性)**

- 日本の食文化を理解し伝えることができる**

- 食べ物やつくる人への感謝の心**
