

日曜日	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			ち・きんにく・ほねを つくるしょくひん	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとの なるしょくひん	おもなしょうみりょう		
(金)	ちゅうかめん	小麦						632 藤枝のお茶を使った鬼まんです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	みそラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 こま	ぶたにく なたと わかめ	キャベツ にんじん とうもろこし メンマ ねぶかねぎ にんにく しょうが			みそラーメンの素 中華スープ チキンブイオン	
	まっちゃおにまん	小麦 豚肉 大豆		まっちゃ	こむぎこ さつまいも さとう 豚脂		塩	
	かふうあえ	こま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう こま こまあぶら		しょうゆ 酢	24.5
(火)	ごはん							628 鶏そぼろを ご飯にのせて 食べま しょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょうゆ		しょうゆ 酒	
	そくせきづけ	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	けんちんじる	大豆 豚肉 こま 小麦 さば	とうふ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	こまあぶら		しょうゆ かつおの素 塩	26.8
(水)	ごはん							589
	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	
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉		キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうゆ		塩 コンソメの素 こしょう	
	やさいのカレースープに	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも しょうゆ		カレー粉 チキンブイオン カー粉 スープストック 塩 こしょう	23.8
(木)	ごはん							612 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					
	わかどりとレバーの チリソースあえ	鶏肉 小麦 大豆 りんご 豚肉	とりにく とりレバー	たまねぎ しょうが にんにく	しょうゆ じゃがいも さとう		キャベツ チリソース スープストック	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 こま		もやし きゅうり にんじん	さとう こまあぶら		しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし	
	わかめスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	とうふ ベーコン わかめ	キャベツ たまねぎ はねぎ			チキンブイオン スープストック しょうゆ 塩 こしょう	26.3
(金)	ごはん							626
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハヤシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリーンピース にんにく	じゃがいも しょうゆ		ハヤシルウ ケチャップ チキンブイオン ソース 塩 こしょう	
	オムレツ	卵	たまご		さとう でんぷん しょうゆ		酢 塩	
	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 しょうゆ		しょうゆ 酢	22.8
(月)	ごはん							660 藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレーたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば	しょうが	でんぷん しょうゆ		しょうゆ 酒 みりん カレー粉	
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆	のり	もやし こまつな にんじん	さとう		しょうゆ 酢 和風だし	
	とんじる	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ	さといも		かつおの素	26.0
(火)	ごはん							629 藤枝中学校 の授業作成 献立です。
	のりふりかけ		かつおぶし のり	まっちゃ	さとう でんぷん		塩	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	さば 小麦 大豆	くろはんぺん		こむぎこ パンこ しょうゆ でんぷん			
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦	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 こま しょうゆ		しょうゆ みりん 一味とうがらし	
	とりにくとやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ			チキンブイオン コンソメの素 塩 こしょう	26.1
(水)	マーガリンパン	小麦 乳						631
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグオニオンソース	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぷん さとう じゃがいも しょうゆ		塩 ケチャップ しょうゆ みりん	
	マカロニソテー	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ ビーマン にんにく	マカロニ しょうゆ		トマトピューレ ケチャップ コンソメの素 塩 こしょう	
	やさいスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう			チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	26.5
(木)	ごはん							601 白菜のうま 煮にはたく さんの野菜 を使ってい ます。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークシチュー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	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	
	きゅうりとだいこんの ひだひた	小麦 大豆 こま	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	
	はくさいのうまに	豚肉 大豆 小麦 鶏肉 小麦	なまあげ ぶたにく	はくさい チンゲンサイ にんじん たけのこ はねぎ しょうが	さとう はるさめ でんぷん こまあぶら		しょうゆ オイスターソース スープストック 酒 塩 こしょう	24.6
(金)	ロールパン	小麦 乳						639
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょうゆ さとう こむぎこ 豚脂		しょうゆ 塩 こしょう	
	ゆでやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり とうもろこし	イタリアンドレッシング			
	チリコンカーン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく たいす チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょうゆ		ケチャップ ソース ハヤシルウ ワイン チミグラスソース チリパウダー パプリカパウダー 塩 こしょう	29.5
(月)	ごはん							588 ご飯にドラ イカレーを かけて食べ ましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ドライカレー	豚肉 乳 小麦 大豆	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん ほしほどう しょうが にんにく	こむぎこ しょうゆ		ソース しょうゆ ワイン カレー粉 塩 オールスパイス	
	やさいのアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド		塩	
	はるさめスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ベーコン	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	21.8

○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 ゼラチン 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	こんだてめい	アレルギー	つかわれているしょくひんとおもなはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ワンポイント		
			ち・きんにく・ほねをつくるしょくひん	からだのちようしをととのえるしょくひん	ねつ・ちからのもとなるしょくひん	おもなちようみりよう				
(火)	ごはん						630	青島中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			こめ				
	さけのしおやき	さけ	さけ			しょくぶつゆ			塩	
	ナムル	ごま 小麦 大豆		もやし ほうれんそう にんじん		ごま ごまあぶら			しょうゆ	
(水)	さつまいもいりみそしるみかん	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく みそ	だいこん はねぎ しょうが		さつまいも	かつおの素	30.1		
	ロールパン	小麦 乳				パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう							
	わかどりのからあげ	鶏肉	とりにく			しょくぶつゆ	からあげの素			
(木)	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま		ごぼう 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	29.5	稲葉小学校のリクエスト献立です。	
	クリームシチュー	豚肉 乳 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん パセリ		じゃがいも しょくぶつゆ	ベジメタルソース チキンブイオン スープストック 塩 こしょう			
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なんと	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ にんじん		さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん			
(金)	ゆかりあえ			キャベツ きゅうり しそ			塩	26.8	藤枝中学校の授業作成献立です。	
	かきたまじる	卵 小麦 大豆 さば	たまご かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん ほうれんそう		でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			
	とうにゅうプリンタルト	大豆	とうにゅう			さとう こめこ しょくぶつゆ				
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
(月)	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご			さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	626	23.6	だしを味わう和食の日にちなんで献立です。
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ こまつな		さとう ごま	しょうゆ			
	かんとうに	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん		じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし			
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
(火)	ちくわのもみじあげ	小麦	ちくわ	にんじん パセリ		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		600	23.7	だしを味わう和食の日にちなんで献立です。
	あきやさいのもの	鶏肉 小麦 大豆	とりにく	こんにゃく ごぼう れんこん さやいんげん		さとういも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし			
	みつばのすましじる	大豆 さば 小麦	とうふ かまぼこ	にんじん みつば ほししいたけ			かつおの素 しょうゆ 塩			
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
(水)	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご			さとう しょくぶつゆ でんぷん	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩	626	23.6	だしを味わう和食の日にちなんで献立です。
	ごまあえ	小麦 大豆 ごま		キャベツ こまつな		さとう ごま	しょうゆ			
	かんとうに	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく さつまあげ こんぶ	だいこん こんにゃく にんじん		じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 和風だし			
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ				
(木)	はるまき	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが		こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 塩	667	21.2	だしを味わう和食の日にちなんで献立です。
	だいこんサラダ	小麦 大豆 ごま		だいこん きゅうり はだいこん とうもろこし		さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩			
	マーボーはるさめ	豚肉 いか 小麦 大豆	ぶたにく いか	たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ はねぎ しょうが		はるさめ さとう ごまあぶら しょくぶつゆ でんぷん	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			
	うどん	小麦	うどん			めん				
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					605	27.3	稲葉小学校のリクエスト献立です。
	にくうどんつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん こんぶだし 塩			
	だいずクロッケ	小麦 大豆	だいず	たまねぎ		じゃがいも パンこ こめこ こむぎこ さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 塩			
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ (小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くきわかめ	きゅうり とうもろこし		ナムルドレッシング				
(土)	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		620	25.8	藤枝中学校の生徒が授業でみかん果汁を使った料理を考えました。
	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みかんす	小麦 大豆		こまつな しめじ みかん果汁			しょうゆ 和風だし 酒			
	いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく みそ あぶらあげ	はくさい にんじん はねぎ しょうが		じゃがいもだんご	かつおの素			
(日)	ロールパン	小麦 乳				パン		601	25.2	秋が旬のさつまいもを使ったサラダです。
	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	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	酢 しょうゆ			
	さつまいもサラダ (マヨネーズドレッシング)	マヨ (大豆)		きゅうり にんじん		さつまいも マヨネーズドレッシング				
はくさいとにくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 ごま	にくだんご	はくさい チンゲンサイ えのきたけ はねぎ ほししいたけ			チキンブイオン しょうゆ 中華スープ 酒 塩 こしょう				

11月8日は「**いい歯の日**」

「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、日本歯科医師会が定める記念日です。

健康な歯を保つには、食事やおやつは時間を決めてとるようにし、食べた歯をみがくことが大切です。また、食べるときによくかむようにすると、だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病を防ぐだけでなく、以下の効果が期待できます。

よくかんで食べると、こんな効果が期待できます！

<p>食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防する</p>	<p>消化を助け、栄養の吸収がよくなる</p>	<p>味がよくわかり、味覚が発達する</p>	<p>脳が活性化し、集中力が高まる</p>
-------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	------------------------------