






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		
9 (水)	ごはん				こめ		610	
	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		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり				
とんじる	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素	27.2		
10 (木)	ごはん				こめ		611	春が旬のたけのこを使ったサラダです。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく なた	こんにゃく たまねぎ 	さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん		
	たけのこサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ (ごま)		たけのこ 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		
はるさめスープ	豚肉 小麦 鶏肉 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 酒 コンソメの素 塩 こしょう	24.4		
11 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		628	岡部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					
	ハンバーグ オニオンソース	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	さとう しょうゆ しょうゆ	しょうゆ みりん クチャップ 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			
ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	26.0		
14 (月)	ごはん				こめ		615	朝比奈第一小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ	パンこ しょうゆ しょうゆ	塩 こしょう		
	こまつなとしめじのレモンす	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒		
たけのこのみそしる	大豆 さば	とうふ みそ わかめ	たけのこ たまねぎ にんじん		かつおの素	23.3		
15 (火)	ごはん				こめ		639	青島東小学校のリンクエスト献立です。入学・進級のお祝いの献立としてとり入れました。
	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		しょうゆ	からあげ		
	ぎゅうりのひだひだ	ごま 小麦 大豆	かつおぶし	きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし		
かきたまじる	卵 小麦 さば 大豆	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	25.5		
おいわいゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ				
16 (水)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		609	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しろみさかなのマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ パプリカ	でんぷん しょうゆ しょうゆ	しょうゆ 酢		
	やさしいソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう		
コーンポタージュ	乳 小麦 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 しょうゆ	ベジマールソース 塩 こしょう チキンブイヨン スープストック	25.4		
17 (木)	ごはん				こめ		602	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあますあんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょうゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ベーコン	キャベツ もやし ビーマン	ビーフ しょうゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
ちゅうかスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	ぶたにく とうふ	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 酒 中華スープ 塩 こしょう	23.2		
18 (金)	ごはん				こめ		627	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうゆ しょうゆ	酢 みりん しょうゆ かつおだし 塩		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
にくじゃが	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリンピース	じゃがいも さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	23.7		
21 (月)	ごはん				こめ		599	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークしゅうまい	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		
	もやしのちゅうかあえ	ごま 小麦 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		
マーボーはるさめ	豚肉 いか ごま 小麦 大豆 鶏肉	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	はるさめ ごまあぶら さとう しょうゆ	しょうゆ 塩 オイスターソース 中華スープ トウバンジャン	23.9		
22 (火)	ごはん				こめ		661	青島東小学校のリンクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ボークカレー	豚肉 乳 りんご 鶏肉 小麦 大豆	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 しょうゆ	カレーパウダー ソース チャップ クチャップ コンソメの素 チキンブイヨン こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 大豆	とりにく		しょうゆ	しょうゆ 塩 こしょう		
ゆでやさしい (わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング		23.7		
23 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		642	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なた わかめ	チンゲンサイ もやし にんじん メンマ とうもろこし		塩ラーメンスープ 酒 チキンブイヨン		
	はるまき	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	こむぎこ しょうゆ さとう はるさめ でんぷん こめ	しょうゆ 塩		
やさしいアーモンドあえ ヨーグルト	アーモンド 小麦 大豆 乳	ヨーグルト	キャベツ こまつな	アーモンド さとう	しょうゆ	24.4		

○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 バナナ 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。
 ※令和7年4月からマカダミアナッツを含む28品目をアレルギー欄に記載します。

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)	ごはん				こめ		601	さわらは春が旬の魚です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さわらのみりんじょうゆやき	小麦 大豆	さわら		しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん		
	やさいのごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ ほうれんそう	さとう ごま	しょうゆ	27.7	
	いもだんごじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
(金)	せわりパン	小麦 乳			パン		620	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。
	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		しょうぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン		
	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 マヨネーズドレッシング		24.9	
	チンゲンサイと にくだんごのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいだけ	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう		
(月)	ごはん				こめ		622	ごぼうは食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのいそべあげ	さば 小麦	くろはんべん あおのり		こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	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 ごま しょうぶつゆ ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	26.6	
	けんちんじる	鶏肉 大豆 小麦 さば	とりにく とうふ	だいこん こまつな しめじ にんじん		かつおの素 しょうゆ 塩		
(水)	ロールパン	小麦 乳			パン		622	
	ぎゅうにゅう	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 しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	しょうゆ 酢	31.2	
	ポークビーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	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 しょうぶつゆ	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ		

入学・進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。みなさん、希望や期待で胸がいっぱいのことでしょう。学校での学びや活動をいきいきと元気よく行うには、健康がとても大切です。本年度も、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食づくりに努めて、給食から健康づくりを応援していきます！



学校給食について

献立

地域でとれる食材や、旬の食材をできるだけ使用し、和食を中心に洋食、中華などバラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるように考えています。



給食費

給食運営には、人件費、光熱水費等様々な経費がありますが、保護者の皆様からいただいている給食費は、食材費のみに使用しています。



調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないように作業ごとにエプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。



♪ 献立表をご確認ください ♪

献立表には、献立名や使用している食材などが書かれています。食べたことがない食材があった時は、ぜひご家庭で一度食べてみてください。家庭で一緒に確認して、話題にしてみませんか。



♪ 給食レシピを掲載しています ♪

藤枝市のホームページに給食レシピが掲載されています。子どもたちに人気のレシピもありますので、ぜひご覧ください。



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

○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

○北部給食センター

青島東小学校・葉梨小学校・葉梨西北小学校・稲葉小学校・瀬戸谷小学校・青島北小学校・藤枝中学校・葉梨中学校・瀬戸谷中学校・青島北中学校

今年度も1年間
よろしくお願
いいたします



～ 西部給食センターで働いてみませんか ～

- ◇就業時間 8:00～12:00
- ◇仕事内容 調理補助(食材の洗浄、調理、調理後の器具等の洗浄等)
- ◇春休み・夏休み等の長期休業中は勤務はありません。

< 問い合わせ先 >

西部学校給食センター TEL635-2575
※お気軽にお問い合わせください。

