

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		
2 (月)	ごはん				こめ		640	
	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 酢		
	そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			25.5	
じゃがいものおぼろに	鶏肉 大豆 小麦	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 しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし			
3 (火)	ごはん				こめ		636	
	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	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき とうにゅう	たまねぎ えだまめ にんじん だいこん しょうが	しょうぶつゆ さとう パンこ でんぷん 豚脂	しょうゆ 塩 みりん		
	おひたし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ ほうれんそう	さとう	しょうゆ	24.4	
しいたけのみそしる	豚肉 大豆 さば	ふたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ ごぼう しいたけ		かつおの素			
4 (水)	ロールパン	小麦 乳			パン		625	
	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 しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 大豆 ごま 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	しょうゆ 酒 みりん	30.5	
とりにくとだいたいの トマトに	鶏肉 大豆 乳 豚肉	とりにく だいたい チーズ	たまねぎ にんじん トマト缶 グリーンピース	じゃがいも なまクリーム しょうぶつゆ さとう	クチャップ ソース こしょう スープストック ワイン 塩			
5 (木)	ごはん				こめ		614	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	わかどりとしパーの ちゅうかあえ	鶏肉 ごま 小麦 大豆	とりにく とりレバー	はねぎ にんにく しょうが	しょうぶつゆ でんぷん さとう ごまあぶら	酒 しょうゆ ソース		
	きゅうりのひたひた	小麦 大豆 ごま	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	26.1	
はるさめスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ふたにく	にんじん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
6 (金)	ごはん				こめ		600	
	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		しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん	塩		
	あさづけ	大豆 ごま		キャベツ きゅうり たくあん	ごま	塩	22.4	
ちくぜんに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく ちくわ	たけのこ ごぼう こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん 和風だし			
9 (月)	ごはん				こめ		629	
	おかかぶりかけ		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					
	あつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご		さとう しょうぶつゆ でんぷん	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩	25.2	
えだまめのしおゆで	大豆		えだまめ		塩			
いもだんごじる	豚肉 大豆 さば	ふたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな しめじ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
10 (火)	ごはん				こめ		611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ヒビンパ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	こまつな もやし ほししいたけ にんにく	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん トウパンジャン		
	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		27.3	
ワンタンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	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			
ソーダゼリー				レモン果汁	さとう			
11 (水)	ちゅうかめん	小麦			めん		597	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく 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		しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩		
	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 いら しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	25.8	
ふじえだあえ ヨーグルト	乳	ヨーグルト	キャベツ きゅうり しそ		塩			
12 (木)	ごはん				こめ		660	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	キーマカレー	豚肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 りんご	ふたにく とりにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	しょうぶつゆ	カレールウ ソース 塩 チャツネ クチャップ アップルソース こしょう		
	だいずとほしのあげに	小麦 大豆 ごま	だいず かたくちいわし		しょうぶつゆ でんぷん さとう ごま	しょうゆ みりん	25.8	
ゆでやさい (あおじそドレッシング)			キャベツ きゅうり		あおじそドレッシング			
13 (金)	げんまいパン	小麦 乳			パン げんまい		604	
	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		さとう しょうぶつゆ	塩 酢		
	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	23.9	
ニョッキのクリームに	鶏肉 乳 小麦 豚肉 大豆	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ しょうぶつゆ なまクリーム	ベジマールソース スープストック チキンブイオン こしょう 塩			
16 (月)	ごはん				こめ		642	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのたつたあげ	さば 小麦 大豆	さば		しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ みりん		
	きんぴらごぼう	豚肉 小麦 大豆 ごま	ふたにく 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	27.3	
みつばのすましじる	小麦 大豆 さば	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			

○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。

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)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		581	高洲小学校のリュウエスト献立です。
	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	ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	チンゲンサイのソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 こしょう コンソメの素		
(水)	とりにくとやさいのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	たけのこ にんじん ほうれんそう 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	27.4	
	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	しいたけどんのぐ	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん えだまめ ほししいたけ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒 和風だし	609	
	ごまあえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま	しょうゆ		
	みそしる	鶏肉 大豆 さば	とりにく なまあげ みそ	たまねぎ だいこん ごぼう はねぎ		かつおの素		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
(金)	かつおそぼろ	卵 小麦 大豆	かつおなまりぶし たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 塩	614	かつおそぼろはご飯にかけて食べましょう。
	こまつなのアーモンドあえ	アーモンド 小麦 大豆		こまつな キャベツ	アーモンド さとう	しょうゆ		
	けんちんじる	大豆 鶏肉 さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	だいこん しめじ にんじん ねぶかねぎ		かつおの素 しょうゆ 塩		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン			
(土)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				637	
	トマトポークチャップ	豚肉 鶏肉 大豆	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト缶 にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	ケチャップ ソース 塩 スープストック こしょう		
	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			
	チンゲンサイのスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	とりにく	キャベツ チンゲンサイ だいこん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(日)	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	611	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	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 さとう でんぷん	しょうゆ 塩		
	もやしちゅうかあえ	小麦 大豆 小麦 大豆 小麦		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		
(月)	マーボーとうふ	大豆 豚肉 鶏肉 小麦	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	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	26.3	
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	かつおフライ	小麦	かつお		しょくぶつゆ こむぎこ パンこ	塩 こしょう		
	もやしとこまつなのあえもの	ごま 小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう ごま	しょうゆ 酢 和風だし		
(火)	みだくさんじる	鶏肉 大豆 さば	とりにく とうふ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	じゃがいも	かつおの素	26.7	
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ソフトめん	小麦			めん			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				651	
	ミートソース	豚肉 大豆 乳 小麦 鶏肉	ぶたにく チーズ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム	さとう しょくぶつゆ	ケチャップ トマトピューレ ソース ホタージュベース ハヤシルウ 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	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ 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			
(木)	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ	623	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	くろはんべんのふしえだちやあげ	さば 小麦	くろはんべん	ちゃ	しょくぶつゆ こむぎこ でんぷん			
	ひじきのいために	大豆 豚肉 小麦	だいす ぶたにく ひじき あぶらあげ	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		
(金)	かきたまじる	卵 鶏肉 さば 小麦 大豆	たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	かつおの素 しょうゆ 塩	27.6	
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	しょくぶつゆ さとう	塩 しょうゆ ケチャップ ソース ワイン		
(土)	きのこやさいのスパゲッティ	豚肉 小麦 鶏肉	ベーコン	たまねぎ エリンギ キャベツ しめじ	スパゲッティ しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	26.9	
	コーンポタージュ	乳 鶏肉 豚肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	なまクリーム しょくぶつゆ	パンこ でんぷん さとう しょうゆ		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
(日)	にくだんこのあますあんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょうゆ	塩 しょうゆ 酢	601	
	かふうあえ	大豆 小麦 小麦		もやし ほうれんそう にんじん	はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢		
	わかめスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	フレスハム 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 しょうゆ 塩 スープストック こしょう		
	ごはん		ぎゅうにゅう			こめ		

「食育基本法」制定から20年

毎年6月は食育月間
毎月19日は食育の日

食は生きる上での基本です

◆早寝・早起き・朝ごはんを、規則正しい生活リズムを身につけましょう



◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう



健康な体づくりは **よくかむ** ことから!

食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかりと歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果

