

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)	すめし	小麦			こめ さとう	酢 塩	591	ひな祭りの献立です。五目寿司の具を酢飯にまぜていただきますしゅう。	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	ごもすしのく	小麦 大豆	あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ	さとう みずあめ	しょうゆ 和風だし みりん			
	くいりあつやきたまご	卵 小麦 大豆	たまご あおのり	にんじん しょうが	しょうゆ みずあめ	かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩			
3 (火)	けんちんじる	小麦 大豆 鶏肉 さば こま	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ	さといも ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	611	23.7	611
	ひなあられ	小麦 乳	かんてん		もちごめ さとう でんぷん				
	ロールパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
4 (水)	チキンナゲット	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうゆ	しょうゆ 塩 こしょう	604	28.5	604
	チンゲンサイのソテー	鶏肉 豚肉	ベーコン	キャベツ チンゲンサイ にんじん とうもろこし	しょうゆ	コンソメの素 塩 こしょう			
	ポークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	ふたにく 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 しょうゆ	ケチャップ ソース トマトピューレー ワイン スープストック 塩			
	ごはん				こめ				
5 (木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				608	27.8	608
	ふじえだちやいり くらはんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くらはんぺん	ちや	パンこ こむぎこ でんぷん 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 酒 和風だし			
	とんじる	大豆 豚肉 さば	ふたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにやく ねぶかねぎ	さといも	かつおの素			
6 (金)	ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩	22.2	609	28.9
	ごはん				こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	こむぎこ さとう でんぷん しょうゆ	しょうゆ 塩			
7 (土)	だいにんときゅうりの ひたひた	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 一味とうからし	22.2	609	28.9
	マーボーはるさめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか こま	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 こまあぶら しょうゆ	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			
	バーガーパン	小麦 乳			パン				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
8 (日)	ハンバーグ	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	たまねぎ	でんぷん さとう しょうゆ	ケチャップ ソース ワイン 塩	609	28.9	609
	ゆてやさい (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング				
	とりにくとレタスのスープ	鶏肉 豚肉	とりにく	レタス たけのこ にんじん ねぶかねぎ ほししいたけ		チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう			
	スライスチーズ	乳	チーズ						
9 (月)	さくらごはん	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	587	23.8	587
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうゆ	塩 こしょう			
	ナムル	小麦 大豆 こま		もやし ほうれんそう にんじん	こま こまあぶら	しょうゆ			
10 (火)	みそしる	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たまねぎ はねぎ ほししいたけ		かつおの素	617	26.2	617
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	さばのこうじづけ	さば	さば		こうじ しょうゆ	塩			
11 (水)	ひじきのいために	小麦 大豆 豚肉	ふたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん 和風だし	638	27.7	638
	のっぺいじる	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく なまあげ	だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ しょうが	さといも でんぷん	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
	うどん	小麦			めん				
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
12 (木)	カレーなんばん	小麦 大豆 鶏肉 さば	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく		カレーパウダー しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩 カレーこ	608	25.9	608
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩			
	もやしとこまつなの あえもの	小麦 大豆 こま	のり	もやし こまつな にんじん	こま さとう	しょうゆ 酢 和風だし			
	ごはん	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
13 (金)	やきにくとどんぐ	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なると	たまねぎ こんにやく ねぶかねぎ	さとう しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん	667	25.8	667
	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				
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とりにく	はくさい にんじん チンゲンサイ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
14 (土)	コービーのもと	小麦 乳			さとう	コービー 塩	667	25.8	667
	しろみざかなの クリスピーフライ		ホキ		コーンフレーク でんぷん 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 しょうゆ	しょうゆ 酢			
	ニョッキのクリームに	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	ニョッキ なまクリーム しょうゆ	ベジマールソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック			
15 (日)	せきはん		あずき		こめ もちごめ		667	26.9	667
	ごましお	こま			こま	塩			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう						
	とりにくのからあげ	鶏肉	とりにく		しょうゆ	からあげこ			
16 (月)	なののはいりおひだし	小麦 大豆	かつおぶし	キャベツ なのはな	さとう	しょうゆ	26.9	26.9	26.9
	かきたまじる	小麦 大豆 さば 卵	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			
	おいわいクレープ	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ こめこ しょうゆ				
	ごはん				こめ				

○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。



友達や先生方と過ごした給食時間は、学校生活のかけがえのない思い出の一つですね。みなさんが元気で活躍できるようにと、いつまでも応援しています。





# 1年間の振り返りをしよう!



いよいよ3月、今の学年で過ごす日も残りわずかとなりました。皆さんは、日々の給食からどんなことを学んできたでしょうか？この1年を振り返り、できたことをチェックしてみましょう。



<p>給食の前に手をきれいに洗えましたか？</p> 	<p>食事のあいさつは心を込めて言えましたか？</p> <p>いただきます</p> 	<p>おはしを正しく使うことができましたか？</p> 
<p>よくかんで味わって食べられましたか？</p> 	<p>バランスの良い食事のとり方がわかりましたか？</p> <p>バランス</p> 	<p>自分に必要な量を考えて食べることができましたか？</p> 
<p>地域でとれる食べ物を知ることができましたか？</p> 	<p>行事食や郷土料理について知ることができましたか？</p> 	<p>楽しい給食時間を過ごせましたか？</p> 

## 3月から、給食の「うどん」が「減塩うどん」にかわります

減塩うどんは、うどんを作る時に使用する塩分を以前より少なくしたものです。塩分は、みなさんの体の健康を保つために、大切な働きをしています。しかし、塩分をとり過ぎる生活を続けていくと、将来「高血圧症」になりやすく、脳卒中や心臓病などの病気にかかるリスクが高まります。



### ★一日にどれくらいの塩分をとればいいのか？

みなさんが大人になっても元気な体でいられるように、1日にとる塩分はこれくらいにしましょう、という目標量があります。自分の1日にとっていい塩分量を確かめてみましょう。

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

### ★どうしたら、塩分をとり過ぎないようにできるでしょうか。自分ができそうなことから始めてみましょう。

調味料を使い過ぎないようにする



調味料はかけるよりも少量つけるようにする



ラーメンやうどんなどの汁は残す



ハムやソーセージ、ちくわ、かまぼこなどの加工食品は、食べ過ぎないようにする



インスタント食品やレトルト食品など、塩分の高い食品は、食べる回数を減らす



おやつは量を決めて食べ過ぎないようにする



コンビニやスーパーのおにぎり、お弁当などは、「食塩相当量」の表示を確認して、塩分をとり過ぎないようにする

