令和6年度

4月分学校給食予定献立表 中学校 藤枝市立西部学校給食センター

田曜日	献立名	アレルギー	体を作る食品 (赤色)	使 わ れ て い る 食 品 体の調子を整える食品 (緑色)	と お も な 働 き エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料	エネル ギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
10	ご飯 牛乳	到 豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう		こめ こむぎこ でんぷん		783	
	ポークしゅうまい きゅうりのひたひた	大豆 小麦 小麦 _。 大豆	かつおぶし	たまねぎ	さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	30.1	m m
(水)	マーボー春雨	ごま 豚肉 いか 小麦 鶏肉 大豆 ごま	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 しょくぶつゆ ごまあぶら でんぶん さとう	しょうゆ オイスターソース 塩 中華スープ トウバンジャン		
11	マーガリンパン 牛乳 たまごロール	小麦 乳 乳 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう たまご		パン マーガリン でんぷん さとう	しょうゆ 塩	821	Om
(木)	キャベツサラダ	小麦 大豆 豚肉 大豆 乳	ぶたにく だいす チーズ	キャベツ こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく パセリ	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 ケチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ	34.1	W
12	桜ご飯 牛乳 若鶏の唐揚げ	鶏肉大豆 小麦乳鶏肉	ぎゅうにゅうとりにく		さとう こめ しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 からあげこ	818	7 × × × × × × × × × × × × × × × × × × ×
	お浸し若竹汁	が表 大豆 さば 大豆	かつおぶし とうふ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう たけのこ たまねぎ しめじ	さとう	しょうゆ かつおの素	31.6	入学・進学 のお祝いの 献立です。
	お祝いゼリー バーガーパン 牛乳	大豆 小麦 乳 乳	とうにゅう	いちこ	さとう みずあめ パン			
13	照り焼きハンバーグ たけのこサラダ (ごまだしい)	鶏肉 豚肉 大豆 小麦 小麦 大豆 ごま ドレ(ごま)	とりにく ぶたにく	たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん	でんぶん じゃがいも しょくぶつゆ さとう さとう ごま ごまドレッシング	しょうゆ みりん ケチャップ 塩 しょうゆ 酒 みりん ベシャメルソース こしょう	804	春が旬のた けのこをサ ラダにしま した。
	チンゲンサイの クリーム煮 ご飯	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉 3	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しめじ	しょくぶつゆ こめ	塩 スープストック ワイン 手キンプイヨン	33.8	
10	牛乳 さばの竜田揚げ	利 さば 大豆 小麦	きゅうにゅうさば	+. A*W === [0	でんぶん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん	806	
(火)	が が が が か が か か か か か か か か か か か か か か	鶏肉 大豆さば 小麦	とうふ とりにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん しそ こまつな だいこん しめじ		かつおの素 しょうゆ 塩	29.1	
17	ご飯 牛乳 メンチカツ	到 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん こめこ しょくぶつゆ さとう パンこ	塩	776	青島東小の 授業作成献
(yk)	小松菜としめじの レモン酢 豚肉とたけのこの 具だくさんスープ	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ぶたにく わかめ	こまつな しめじ レモン果汁 たけのこ だいこん ほうれんそう にんじん		しょうゆ 和風だし 酒 みりん チキンブイヨン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう	27.0	立です。
18	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ	チンゲンサイ にんじん もやし メンマ とうもろこし	めん	しおラーメンスープ 酒 チキンブイヨン	765	
(木)	ぎょうざ キャベツの南蛮漬け ヨーグルト	豚肉 鶏肉 小麦 大豆 ごま 小麦 大豆 乳	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ にんじん	こむぎこ しょくぶつゆ さとう さとう ごまあぶら	しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 一味とうがらし	31.6	
19	コージルト ご飯 牛乳 ポークカレー	乳 豚肉 鶏肉 乳 大豆 小麦 りんご	ヨーグルト ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー	こめ じゃかいも しょくぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素	819	
(金)	チキンナゲット ゆで野菜	鶏肉 小麦豚肉 大豆	とりにく	グリンピース にんにく にんにく キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ しょくぶつゆ 豚脂 わふうドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう	27.0	
~~	(和風ドレッシング) レーズンパン 牛乳 さけフライ	小麦 乳 乳 さけ 小麦	ぎゅうにゅう	ほしぶどう	パン パンこ こむぎこ	塩 こしょう	742	
(月)	ビーフンソテー	下内 小麦 下内 小麦 鶏肉 大豆 下肉 小麦	ベーコン	キャベツ もやし たまねぎ はくさい にんじん	しょくぶつゆ ピーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう チキンプイヨン しょうゆ	30.9	06:3
	シャスーク ご飯 牛乳 さわらの	鶏肉 大豆 乳	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	⊂ Ø	コンソメの素 塩 こしょう	774	
(火)	みりんじょうゆ焼き 華風あえ	小麦 大豆 ごま 小麦 大豆	さわら	ほうれんそう にんじん もやし	さとう しょくぶつゆ はるさめ さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ みりん	32.6	
	豚汁 ご飯 た図	豚肉 大豆 さば 乳	ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ こんにゃく ごぼう はねぎ	こめ	かつおの素		
4	牛乳 若鶏とレバーの カレーあえ	乳 鶏肉 小麦 大豆 ごま 小麦	きゅうにゅう とりにく とりレバー	たまねぎ レモン果汁	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酢 カレーこ	788	レバーには ビタミンA や鉄分がた くさん含ま
(水)	ナムル ワンタンスープ	大豆	ぶたにく	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	こま ごまあぶら	しょうゆ 塩 コンソメの素	30.7	れていま す。

〇藤枝市では、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

4月分学校給食予定献立表

中学校

藤枝市立西部学校給食センター

			使 わ れ て い る 食 品 と お も な 働 き				エネルギー	
曜日	献立名	アレルギー	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	・ (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
25	背割り玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		777	フランクフ ルトをパン にはさんで 食べましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フランクフルト	豚肉	フランクフルト		しょくぶつゆ さとう	ケチャップ ソース ワイン		
(木)	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			
	野菜と肉団子のスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	にくだんご	はくさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが		チキンプイヨン しょうゆ 塩 酒 スープストック こしょう		
	ご飯				こめ			葉梨小のリ - クエスト献 立です。
26	おかかふりかけ	띡	かつおぶし のり	まっちゃ	さとう	塩		
	牛乳 竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ぎゅうにゅう ちくわ	5 ゃ	でんぷん こむぎこ しょくぶつゆ			
(金)	海藻サラダ (青じそドレッシング)		わかめ こんぶ ふのり とさかのり	きゅうり キャベツ とうもろこし		あおじそドレッシング		
	かきたま汁	卵 小麦 大豆 さば	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		
30	ご飯				こめ			豚丼の具を ご飯にのせ
	牛乳	乳 豚肉 小麦	ぎゅうにゅう		S-1/ -3/		761	
	豚丼の具	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	こんにゃく たまねぎ グリンピース	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 酒		
(火)	野菜いため	豚肉 鶏肉		もやし キャベツ にんじん	しょくぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう	34.1	て食べま しょう。
	つみれ汁	大豆 さば	とうふ つみれ みそ	だいこん ごぼう はねぎ しょうが		かつおの素		





給食が始まります!

藤枝市給食レシピ



給食当番は安全で衛生的に準備をして配膳する大切な役割があります。給食の準備を通して、協力し合って思いやりや責任感を持って仕事をすることを学びます。

給食準備の仕方

給食を通して学ぶこと

学校給食は、栄養バランスのとれた食事でみなさん

の健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する

実践力を身につける教材としての役割があります。ご

また、給食で人気のある献立レシピを藤枝市HPに

家庭でも、給食の話題に触れてみてください。

掲載されていますのでぜひご覧ください。





藤枝市内には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

○北部給食センター

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

○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

今年度も1年間 よろしくお願い いたします。

