








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		
(水)	ご飯				こめ		770	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	いわしの梅煮	小麦 大豆	いわし かつおぶし	梅肉	みずあめ でんぷん さとう	しょうゆ 梅酢		
	浅漬け	大豆		キャベツ きゅうり たくあん		塩		
(水)	すまし汁	大豆 小麦 さば	とうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう にんじん えのきたけ		しょうゆ かつおの素 塩	27.9	
	お茶プリン	大豆	とうにゅう	まつちや	さとう			
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	とりそぼろ	鶏肉 卵 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが グリンピース	しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酒	785	とりそぼろをご飯の上のせて食べましょう。
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆	のり	もやし こまつな	さとう	しょうゆ 酢 和風だし		
	豚肉とたけのこの具だくさんスープ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく	たけのこ たまねぎ ほうれんそう にんじん		チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	31.9	
	オレンジ	オレンジ		オレンジ				
(火)	ご飯				こめ		742	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豆腐ステーキみそだれかけ	大豆 小麦 鶏肉	とうにゅう とりにく みそ	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ		
	金平ごぼう	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう ごんにやく にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
(水)	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	しょうゆ かつおの素 塩	30.1	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		しょうぶつゆ パンこ こむぎこ	塩 こしょう		
(水)	小松菜としめじのレモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒	799	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	みそ汁	大豆 さば	とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん はねぎ		かつおの素		
	ももゼリー	もも		もも果汁	さとう			
	ロールパン	小麦 乳			パン			
(木)	ご飯				こめ		754	
	牛乳	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 しょうぶつゆ	ケチャップ 塩 しょうゆ みりん		
	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				
(木)	コーンスープ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく	とうもろこし たまねぎ ほうれんそう にんじん	でんぷん みずあめ	チキンブイヨン しょうゆ スープストック 塩 こしょう	31.7	
	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏としばりのチリソース	鶏肉 大豆 小麦 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	でんぷん しょうぶつゆ さとう	ケチャップ チリソース スープストック		
(金)	野菜のごま酢あえ	ごま 小麦 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごま	酢 しょうゆ 塩	771	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩		
	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(月)	白身魚の香草焼き		めばる	バジル にんにく	しょうぶつゆ さとう	しおこうじ みりん こしょう	753	白身魚にはバジルソースをかけています。
	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		
	ニョッキのクリーム煮	乳 鶏肉 小麦 大豆 豚肉	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん しめじ	ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ	バジマルソース チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう		
	ご飯				こめ			
(火)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				788	青島北中学校のリエクス献立です。
	ボークカレー	豚肉 乳 小麦 大豆 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー グリンピース にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	カレールウ チキンブイヨン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	しょうぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩		
	荳わかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	くわかめ	キャベツ きゅうり	ナムルドレッシング			
(水)	ご飯				こめ		744	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉のしょうがいため	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ しょうが にんにく	しょうぶつゆ さとう でんぷん	しょうゆ 酒		
	わかめの酢の物	小麦 大豆	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
(木)	いも団子汁	大豆 さば	あぶらあげ みそ	だいこん たけのこ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいも団子	かつおの素	31.8	
	中華めん	小麦			めん			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく なたく わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ		しょうゆラーメンの素 チキンブイヨン 酒 塩		
(木)	春巻き	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが	しょうぶつゆ こむぎこ さとう みずあめ はるさめ でんぷん	しょうゆ 塩	32.1	
	きゅうりのひたひた	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		
	型抜きチーズ	乳	チーズ					
	ご飯				こめ			
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				767	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	ボークしゅうまい	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく とりにく たら	たまねぎ	でんぷん こむぎこ さとう	しょうゆ 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		
	マーボー豆腐	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 しょうぶつゆ	しょうゆ スープストック トウパンジャン		

○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	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		
20 (月)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		741	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	豚肉 大豆 鶏肉	ぶたにく	たまねぎ トマト缶 エリンギ にんにく	しょくぶつゆ でんぷん さとう	クチャップ ソース スープストック 塩 こしょう		
	野菜サラダ (イタリアンドレッシング)			キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング			
21 (火)	チンゲン菜と肉団子のスープ	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	でんぷん	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	36.7	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
22 (水)	チキンカツ	鶏肉 小麦 大豆 豚肉	とりにく		しょくぶつゆ パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぷん	塩 しょうゆ	765	ごぼろは食物繊維が豊富に含まれています。
	ごぼろサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆 ドレ(ごま)		ごぼろ きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 しょうゆ みりん		
	春雨スープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく	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		
	ごはん				こめ			
23 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				807	スパゲッティには3種類のきのこを使っています。
	たけのこご飯の具	小麦 大豆		たけのこ にんじん こんにゃく グリーンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし		
	厚焼きたまご	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 かつおだし しょうゆ 塩		
	豚汁	豚肉 大豆 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん はねぎ しょうが	じゃがいも	かつおの素		
24 (金)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		749	藤枝産のお茶を使った献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	黒はんぺんの藤枝茶揚げ	さば 小麦	くろはんぺん	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	大豆の磯煮	大豆 鶏肉 小麦	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにゃく さやいんげん	さとう	しょうゆ みりん 和風だし		
27 (月)	けんちん汁	大豆 豚肉 ごま 小麦 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ	にんじん だいこん ごぼろ はねぎ ほししいたけ	ごまあぶら	しょうゆ かつおの素 塩	31.1	
	米粉パン	小麦 乳			パン こめこ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	コーンフライ	小麦 大豆		とうもろこし	しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん さとう	塩		
28 (火)	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	ベーコン	もやし チンゲンサイ にんじん	しょくぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう	29.8	
	鶏肉と大豆のトマト煮	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいず	キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 グリンピース	しょくぶつゆ さとう	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
29 (水)	焼きぎょうざ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ いら しょうが	しょくぶつゆ こむぎこ さとう	しょうゆ 塩	760	青島北中学校のリクエスト献立です。
	もやしの中華あえ	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		
	八宝菜	豚肉 えび ごま 小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく えび	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが	でんぷん しょくぶつゆ ごまあぶら さとう	しょうゆ 酒 オイスターソース 中華スープ 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
30 (木)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				744	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	わかさぎのフリッター	小麦 大豆	わかさぎ		しょくぶつゆ こむぎこ パンこ でんぷん	しょうゆ 塩		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり				
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも さとう でんぷん しょくぶつゆ めん	しょうゆ 和風だし		
31 (金)	うどん	小麦					765	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	山菜うどんのつゆ	豚肉 大豆 小麦 さば	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ねぶかねぎ わらび たけのこ しめじ なめこ ほししいたけ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	ちくわの磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおりの		こむぎこ しょくぶつゆ でんぷん			
31 (金)	野菜のアーモンドあえ	アーモンド		キャベツ こまつな	アーモンド	塩	38.6	
	ごはん				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのカレー焼き	さば 小麦 大豆	さば		しょくぶつゆ	しょうゆ カレーこ みりん こしょう		
31 (金)	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	749	大洲小学校の授業で作成した献立です。
	実だくさん汁	鶏肉 大豆 さば	とうふ とりにく みそ	ごぼろ こんにゃく にんじん しめじ はねぎ		かつおの素		

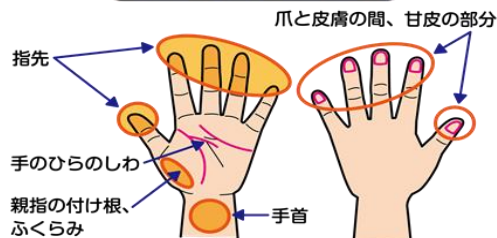
きれいに手を洗おう!

毎日の食事(給食)の前に、手を洗うことはできていますか？
水でぬらすだけでは、きれいになるところか、手についている細菌やウイルスを増やすことになってしまいます。

石鹸を使用し、手のひらや甲、指先や間、手首も洗います。洗い残しがない様に意識しましょう。そして、きれいなタオルやハンカチでふきましょう。

また、食事の前以外にも、外から家に入る時、トイレから出てきた時には必ず手を洗うように習慣づけるといいですね♪

洗い残しの多い部分



洗い残しが多い部分に注意して洗いましょう。給食センターでも、調理の前に入念に洗い、作業に入ります。

