




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)									
10	(木)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			焼肉丼の具	豚肉 小麦 大豆	ふたにく なたと	こんにゃく たまねぎ	さとう しょうゆ しょうゆ	752	春が旬のたけのこを使ったサラダです。	
			たけのこサラダ (ごまドレッシング)	ごま 小麦 大豆	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	しょうゆ 酒 みりん	28.7		
			春雨スープ	豚肉 小麦 鶏肉 大豆	プレスハム	チンゲンサイ にんじん ほうししいだけ しょうが	はるさめ	しょうゆ 酒 コンソメの素 塩 こしょう		
11	(金)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			若鶏のから揚げ	鶏肉	とりにく		しょうぶつゆ	822	青島東小学校のリクエスト献立です。入学・進級のお祝いの献立としてとり入れました。	
			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	32.1	
			かきたま汁	卵 小麦 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		
			お祝いゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			
14	(月)		背割りパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう	パン		800	フランクフルトをパンにはさんで食べましょう。	
			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	ケチャップ ソース ワイン	31.6	
			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			
			チンゲン菜と肉団子のスープ	鶏肉 豚肉 小麦 大豆	にくだんご	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほうししいだけ	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ 塩 コンソメの素 こしょう		
15	(火)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			ボークカレー	豚肉 乳 りんご 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうぶつゆ	795	青島東小学校のリクエスト献立です。	
			チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく		しょうぶつゆ パンこ こむぎこ 豚脂	しょうゆ 塩 こしょう	26.8	
			ゆで野菜 (和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり	わふうドレッシング			
16	(水)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			さわらのみりんじょうゆ焼き	小麦 大豆	さわら		しょうぶつゆ さとう	しょうゆ みりん	745	さわらは春が旬の魚です。
			野菜のごまあえ	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	33.0	
			いも団子汁	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 ほうねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素		
17	(木)		ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう	パン		794		
			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	39.9	
			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		
			ボークビーンズ	豚肉 大豆 乳 鶏肉	ふたにく だいず 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	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		
18	(金)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			肉団子の甘酢あんかけ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく	たまねぎ	パンこ さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩	770	
			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 しょうぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	28.6	
			中華スープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦 ごま	ふたにく とうふ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん		チキンブイオン しょうゆ 酒 中華スープ 塩 こしょう		
21	(月)		玄米パン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう	パン げんまい			775	
			白身魚のマリネ	小麦 大豆	たら	たまねぎ バブリカ	でんぷん しょうぶつゆ さとう	しょうゆ 酢	32.7	
			野菜ソテー	豚肉 鶏肉	プレスハム	キャベツ こまつな	しょうぶつゆ	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 しょうぶつゆ	バターマールソース 塩 こしょう チキンブイオン スープストック		
22	(火)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ しょうぶつゆ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう	757	朝比奈第一小学校の授業作成献立です。
			小松菜としめじのレモン酢	小麦 大豆		こまつな しめじ レモンかじゅう		しょうゆ みりん 和風だし 酒	27.2	
			たけのこのみそ汁	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	(水)		ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう	こめ				
			厚焼きたまご	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 しょうゆ かつおだし 塩	782	
			藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
			肉じゃが	豚肉 大豆 小麦	ふたにく 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 しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	27.9	

○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 かき 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)	中華めん 牛乳 塩ラーメンスープ	小麦 乳 豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぎゅうにゅう ふたにく なると わかめ		めん チンゲンサイ もやし にんじん メンマ どうもろこし		797	
	春巻き 野菜のアーモンドあえ ヨーグルト	小麦 大豆 豚肉 アーモンド 小麦 大豆 乳	ふたにく ヨーグルト	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 しょうぶつゆ さとう はるさめ でんぷん こめこ キャベツ こまつな	しょうゆ 塩 アーモンド さとう しょうゆ	29.0	
	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		763	
	いわしの生姜煮 即席漬け 豚汁	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 大豆 さば	いわし 塩こんぶ ふたにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はねぎ しょうが	さとう みずあめ じゃがいも	しょうゆ かつおの素	32.8	
(月)	マーガリンパン 牛乳 ハンバーグ オニオンソース	小麦 乳 乳 豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく		パン マーガリン たまねぎ しょうが		799	岡部中学校の授業作成献立です。
	カラフルサラダ (イタリアンドレッシング) ミネストローネ	豚肉 大豆 鶏肉	キャベツ きゅうり パプリカ ベーコン だいず	キャベツ きゅうり パプリカ たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 パセリ	イタリアンドレッシング チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう	31.9		
	ご飯 牛乳 ポークしゅうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たら	たまねぎ	こめ こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	759	
(水)	もやしの中華あえ マーボー春雨	ごま 小麦 大豆 豚肉 いか ごま 小麦 大豆 鶏肉	もやし きゅうり にんじん ふたにく いか	もやし きゅうり にんじん 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	さとう ごまあぶら はるさめ ごまあぶら さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし 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	29.5	

# 入学・進級おめでとーございませう

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 ～

< 問い合わせ先 >

- ◇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。

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。

