

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)	玄米パン	小麦 乳			パン げんまい		813	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	コーヒーの素 白身魚の クリスピーフライ			ホキ	さとう コーンフレーク でんぷん しょうぶつゆ	コーヒー 塩 塩 こしょう		
	キャベツサラダ ニョッキのクリーム煮	小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 乳		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうぶつゆ ニョッキ なまクリーム しょうぶつゆ	しょうゆ 酢 ベジマールソース 塩 こしょう チキンブイヨン スーフストック		
3 (火)	酢飯	小麦			こめ さとう	酢 塩	756	ひな祭りの 献立です。 五目寿司の 具を酢飯に まぜていた だきましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	五目寿司の具	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 さとう みずあめ しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 和風だし みりん かつおだし みりん 酢 しょうゆ 塩		
	具入り厚焼きたまご けんちん汁 ひなあられ	卵 小麦 大豆 小麦 大豆 鶏肉 さば こま	たまご あおのり	にんじん しょうが	さとう さとう さとう	しょうゆ 酢 しょうゆ 塩 もちこめ さとう でんぷん こめ		
4 (水)	ご飯				こめ		747	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	藤枝茶入り 黒はんぺんフライ	小麦 大豆 さば	くろはんぺん	ちや	パンこ こむぎこ でんぷん しょうぶつゆ			
	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 酒 和風だし		
	豚汁	大豆 豚肉 さば	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぶかねぎ	さとう	しょうゆ かつおの素		
ミニフィッシュ		かたくちいわし		さとう	塩			
5 (木)	ご飯				こめ		806	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉	ぶたにく 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 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩		
	大根ときゅうりの 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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味どうがらし		
マーボー春雨	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 いか こま	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 ごまあぶら しょうぶつゆ でんぷん さとう	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			
6 (金)	さくらご飯	小麦 大豆			こめ	しょうゆ 塩	750	西益津小学 校のリクエ スト献立で す。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	メンチカツ	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん しょうぶつゆ	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 ごまあぶら	しょうゆ		
みそ汁	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	28.5		
9 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		774	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	チキンナゲット	小麦 大豆 鶏肉	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょうぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう		
	チンゲン菜のソテー	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	しょうぶつゆ	コンソメの素 塩 こしょう ケチャップ ソース トマトピューレー ワイン スーフストック 塩		
ポークビーンズ	大豆 乳 鶏肉 豚肉	ぶたにく 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				
10 (火)	赤飯		あずき		こめ もちこめ		869	卒業・修了 をお祝いす る献立で す。
	こま塩	こま			こめ	塩		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏肉のから揚げ 菜の花入りおひたし	鶏肉 小麦 大豆	とりにく かつおぶし	キャベツ なのはな	しょうぶつゆ さとう	からあげこ しょうゆ かつおの素 しょうゆ 塩		
かきたま汁	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				
お祝いクレープ	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ こめこ しょうぶつゆ				
11 (水)	ご飯				こめ		790	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのこうじ漬け	さば	さば		こうじ しょうぶつゆ	塩		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょうぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
のっぺい汁	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	さとう	かつおの素 しょうゆ 酒 塩			
12 (木)	うどん	小麦			めん		765	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	カレー南蛮	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		カレールー しょうゆ みりん 和風だし かつおの素 塩 カレーこ 塩		
	かますフライ	小麦	かます		パンこ こむぎこ しょうぶつゆ			
もやしと小松菜の あえ物	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	32.2		
13 (金)	ご飯				こめ		773	焼き肉丼の 具をご飯に のせていた だきましょ う。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	焼肉丼の具	小麦 大豆 豚肉	ぶたにく なると	たまねぎ こんにゃく ねぶかねぎ	さとう しょうぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 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	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	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	チキンブイヨン しょうゆ コンソメの素 酒 塩	30.8		
16 (月)	バーガーパン	小麦 乳			パン		753	ハンバーグ やチーズを パンにはさ んで食べま しょう。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ ゆで野菜 (イタリアンドレッシング)	大豆 鶏肉 豚肉	とりにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	でんぷん さとう しょうぶつゆ じゃがいも イタリアンドレッシング	ケチャップ ソース ワイン 塩		
	鶏肉とレタスのスープ	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		チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう		
スライスチーズ	乳	チーズ						

○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。



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

