

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		
8 (水)	<h1>全校欠食</h1> 							
9 (木)	<h1>全校欠食</h1> 							
10 (金)	ご飯				こめ		783	葉梨小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	鶏そばろ	小麦 卵 大豆 鶏肉	とりにく たまご	グリーンピース しょうが	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酒		
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩		
	実だくさん汁	さば 大豆	とうふ あぶらあげ みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しめじ はねぎ	さといも	かつおの素	30.4	
13 (月)	ロールパン	小麦 乳			パン		757	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	フィッシュナゲット	小麦 大豆 豚肉	あじ イトヨリダイ タラ キントキダイ フチ ハタ	たまねぎ	しょくぶつゆ さとう でんぷん こむぎこ	塩 しょうゆ		
	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		
	ボークビーンズ	乳 大豆 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 しょくぶつゆ	クチャップ ソース ワイン スープストック 塩 トマトピューレ	32.9	
14 (火)	ご飯				こめ		804	入学・進学のお祝い献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	吞鶏の唐揚げ	鶏肉	とりにく		しょくぶつゆ	からあげこ		
	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		
	三つ葉のすまし汁	小麦 さば 大豆	とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん みつば ほししいたけ	かつおの素 しょうゆ 塩		30.3	
	お祝いいちごゼリー	大豆	とうにゅう	いちご	さとう みずあめ			
15 (水)	ご飯				こめ		774	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークしゅうまい	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく とりにく たら	たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	ナムル	小麦 こま 大豆		ほうれんそう もやし にんじん	こま ごまあぶら	しょうゆ		
	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	とうふ とりにく ふたにく みそ	たまねぎ にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ スープストック トウバンジャン	34.0	
16 (木)	中華めん	小麦			めん		747	春が旬のキャベツをあえ物にしました。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	しょうゆラーメンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく なんと わかめ	もやし にんじん チンゲンサイ メンマ とうもろこし	こむぎこ しょくぶつゆ はるさめ こめこ でんぷん さとう	しょうゆラーメンの素 酒 チキンブイオン 塩		
	春巻き	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ		しょうゆ 塩		
	キャベツの南蛮漬け	小麦 こま 大豆		キャベツ きゅうり	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 一味とうがらし	28.6	
17 (金)	ご飯				こめ		758	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	おかかからりかけ		かつおだし のり	まっちゃん	さとう でんぷん	塩		
	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		
	ひじきの炒め煮	小麦 大豆	だいす ちくわ あぶらあげ ひじき	にんじん さやいんげん	さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし	32.1	
	けんちん汁	小麦 大豆 さば 鶏肉	とうふ とりにく	だいこん にんじん はねぎ	さといも	かつおの素 しょうゆ 塩		
20 (月)	背割りパン	小麦 乳			パン		748	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	クチャップ ソース ワイン		
	ごぼうサラダ (ごまドレッシング)	小麦 こま 大豆 ドレ (ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	さとう ごま ごまドレッシング	酒 みりん しょうゆ		
	ベーコンとチンゲン菜のスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	チンゲンサイ たまねぎ もやし にんじん	でんぷん	しょうゆ スープストック チキンブイオン 塩 酒	29.8	
21 (火)	ご飯				こめ		749	葉梨小学校のリクエスト献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	小麦	かつお		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩 こしょう		
	もやしの中華あえ	小麦 こま 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		
	ワンタンスープ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ふたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	ワンタンのかわ	しょうゆ チキンブイオン コンソメの素 酒 塩	30.5	
22 (水)	ご飯				こめ		748	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	豚肉の生姜炒め	小麦 大豆 豚肉	ふたにく	たまねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒		
	浅漬け	大豆 こま		キャベツ きゅうり たくあん	こま	塩		
	いも団子汁	大豆 さば 鶏肉	とりにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素	34.2	

○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。

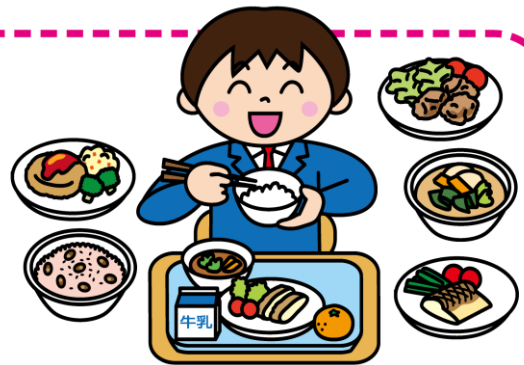
日 曜 日	献立名	アレルギー	使われている食品とおもな働き				エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	ワンポイント
			体を作る食品 (赤色)	体の調子を整える食品 (緑色)	エネルギーの もとになる食品 (黄色)	調味料		
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		751	さわらは、 香が旬の魚 です。
	さわらのこうじ焼き		さわら		こめこうじ しょくぶつゆ	みりん 塩		
	即席漬け	小麦 大豆	しおこんぶ	キャベツ きゅうり にんじん			33.0	
	肉じゃが	小麦 大豆 豚肉	ふたにく なまあげ	たまねぎ こんにゃく にんじん グリーンピース	じゃがいも さとう しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 和風だし		
(金)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		818	
	竹輪の磯辺揚げ	小麦	ちくわ あおのり		こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
	金平ごぼう	小麦 ごま 大豆 豚肉	ふたにく あぶらあげ	ごぼう こんにゃく にんじん さやいんげん	さとう ごま ごまあぶら しょくぶつゆ	しょうゆ みりん 一味とうがらし	35.3	
	かきたま汁	卵 小麦 さば 大豆 鶏肉	たまご とりにく	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		
(月)	ロールパン 牛乳	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		764	
	ハンバーグ デミグラスソース	小麦 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉	とりにく ふたにく	たまねぎ にんにく しょうが トマト	さとう しょくぶつゆ	デミグラスソース ソース トマトピューレ ワイン 塩 こしょう しょうゆ		
	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	チキンフィヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	32.7	
	野菜スープ チーズ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	ベーコン	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう				
(火)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		749	大洲小学校 の授業作成 献立です。
	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 でんぷん さとう しょくぶつゆ	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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢	27.9	
	たけのこのみそ汁	さば 大豆	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ だいこん にんじん		かつおの素		
(木)	ご飯 牛乳	乳	ぎゅうにゅう		こめ		772	
	ホークカレー	乳 小麦 大豆 鶏肉 豚肉 りんご	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 しょくぶつゆ	カレールウ ソース こしょう チャツネ ケチャップ コンソメの素 チキンフィヨン		
	プレーンオムレツ	卵 大豆	たまご		さとう しょくぶつゆ	塩 酢	26.8	
	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			

こ入学・ご進級おめでとうございます

春のやわらかな日差しが心地よい季節となりました。今年度も、毎日の給食時間が心待ちになるような、おいしく魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願ひいたします。

給食から学べること

- 健康によい食事のとり方
- 地域の産業
- 伝統行事や行事食
- 環境への配慮
- 日本や世界の食文化
- 感謝の心 など



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

○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

