



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		
(金)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				773	
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ぶたにく とりにく	たまねぎ	パンこ でんぷん さとう しょくぶつゆ	しょうゆ 酢 塩		
	ビーフソテー	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン	キャベツ もやし	ビーフ しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	29.2	
中華スープ	鶏肉 大豆 豚肉 小麦		とうふ とりにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ	チキンブイオン 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
(木)	中華めん	小麦			めん		752	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	塩ラーメンスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	ぶたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ とうもろこし		しおラーメンスープ チキンブイオン 酒		
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 豚肉 鶏肉	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ パンこ さとう でんぷん しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	33.3	
	もやしの中華あえ	小麦 大豆 小麦		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		
チーズ	乳	チーズ						
(金)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				763	
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
	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		
豆腐とわかめのみそ汁	大豆 さば	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん たけのこ はねぎ		かつおの素	29.2		
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(月)	ロールパン	小麦 乳			パン		762	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	白身魚のレモンソースかけ	大豆 小麦	たら	レモン果汁	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ	鱈(たら)にレモンソースをかけた主菜です。	
	野菜ソテー	豚肉 鶏肉	ウインナー	キャベツ もやし とうもろこし	しょくぶつゆ	塩 コンソメの素 こしょう	37.5	
チンゲン菜のクリーム煮	鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉	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	パセリソース ワイン こしょう 塩 チキンブイオン スープストック			
(火)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				752	
	焼肉丼の具	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なんと	こんにゃく たまねぎ	さとう しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ 酒 みりん	焼肉丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	大豆 小麦 ごま ドレ(ごま)		ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング さとう ごま	酒 みりん しょうゆ	31.4	
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 ほししいたけ	でんぷん	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう			
(水)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				824	
	飛竜頭のおろしだれかけ	大豆 小麦 乳 豚肉	たら ひじき えだまめ とうにゅう	だいこん たまねぎ にんじん しょうが	パンこ さとう でんぷん しょくぶつゆ 豚脂	しょうゆ みりん 塩		
	もやしと小松菜のあえ物	小麦 大豆 小麦	のり	もやし こまつな にんじん	ごま さとう	しょうゆ 酢 和風だし	27.8	
いも団子汁	鶏肉 大豆 さば	とりにく みそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しめじ はねぎ しょうが	じゃがいもだんご	かつおの素			
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		815	
	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	パンこ しょくぶつゆ さとう こむぎこ でんぷん みずあめ	塩		
	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	クチャップ ハヤシルウ 塩 ソース テミグラスソース こしょう チリパウダー ワイン パプリカパウダー	31.8	
チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	しょくぶつゆ				
(金)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				763	
	厚焼きたまご	卵 大豆 小麦	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	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。	
	藤枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	27.0	
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	しょうゆ 和風だし			
(月)	黒糖パン	小麦 乳			パン こくとう		748	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトボークチャップ	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	でんぷん しょくぶつゆ さとう	クチャップ スープストック ソース 塩 こしょう	青島北中学校のリュウエスト献立です。	
	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		33.5	
春雨スープ	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく	チンゲンサイ にんじん しょうが ほししいたけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
(火)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				786	
	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	こむぎこ でんぷん さとう	しょうゆ 塩		
	菜わかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 小麦)	くさわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング			
マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	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 しょくぶつゆ でんぷん	しょうゆ スープストック トウバンジャン	33.9		
(水)	ご飯				こめ			
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				755	
	たけのこごはんの具	大豆 小麦		たけのこ にんじん こんにゃく グリンピース ほししいたけ	さとう	しょうゆ みりん 酒 和風だし	たけのこごはんの具をご飯に混ぜて食べましょう。	
	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ぶたにく	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 ナツメグ	29.1	
かきたま汁	卵 さば 大豆 小麦	たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん ほうれんそう	でんぷん	しょうゆ かつおの素 塩			

○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)	うどん	小麦			めん		764	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	山菜うどんつゆ	小麦 さば 大豆 鶏肉	とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん ごぼう ねぶかねぎ わらび たけのこ なめこ	でんぷん	しょうゆ かつおの素 みりん 酒 塩		
	竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		40.7	
(金)	即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり			752	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	さばの塩焼き	さば	さば			しょくぶつゆ 塩		
(月)	金平ごぼう	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう ごま しょくぶつゆ こまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし	36.7	
	けんちん汁	大豆 鶏肉 小麦 さば	とうふ とりにく	だいこん こまつな しめじ		しょうゆ かつおの素 塩		
	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		812	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(水)	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆	とりにく ぶたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう しょくぶつゆ でんぷん	塩 しょうゆ みりん	33.1	
	オニオンソース	大豆 小麦		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		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー パセリ	しょくぶつゆ	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう		
	ミネストローネ	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいず					
(火)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	758	藤枝小学校の授業作成献立です。
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	かつおそぼろ	大豆 小麦 卵	かつおなまりぶし 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 塩		
	わかめの酢の物	大豆 小麦	わかめ	きゅうり とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
(水)	豚肉とだけこの具たくさんスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ぶたにく	だいこん にんじん たけのこ ほうれんそう		チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう	30.6	
	お茶プリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	みずあめ さとう			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	751	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
(木)	いわしの生姜煮	小麦 大豆	いわし	しょうが	さとう 水あめ	しょうゆ こんぶだし 酢	32.7	
	野菜のごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ		
	豚汁	豚肉 大豆 さば	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ごぼう はねぎ	じゃがいも	かつおの素		
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ	781	
牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
ホークカレー	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご 鶏肉	ぶたにく 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	カレールー チキンブイオン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう	26.5		
チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 大豆	とりにく	にんにく	パンこ こむぎこ 豚脂 しょくぶつゆ	しょうゆ 塩 こしょう	756	レバーは鉄分が豊富に含まれています。	
ゆで野菜(和風ドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング				
(金)	ご飯	乳	ぎゅうにゅう			こめ		30.3
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう					
	若鶏とレバーのねぎソース	鶏肉 大豆 小麦	とりにく とりレバー	ねぶかねぎ しょうが	でんぷん しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
華風あえ	大豆 小麦 ごま		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう ごま こまあぶら	しょうゆ 酢			
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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			

初夏の季節を元気に過ごすために

ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、**水**だけの手洗いですませている

解説 水だけでの手洗いでは、手に付いた汚れや食中毒菌を落とすことができません。せっけんでいねいに洗い、終わったら清潔なハンカチでよく水をふきとっておきましょう。



あるあるピンチ②

外での**食事**で、**弁当**や**飲み物**を**炎天下**で**日なた**に**放置**する

解説 食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。



耳より情報 熱中症の予防に牛乳が役立つ!

やや強めの運動をした直後に、牛乳や乳製品をとると、体の血液量が増えて汗をかきやすくなり、暑さに強くなるという研究があるそうです*。おやつに牛乳を飲んだり、乳製品をとったりすることは成長期のカルシウム補給にもぴったりです。



*株式会社明治Web「知ってミルク第4回 運動×ミルク プロテインで熱中症対策!」(2025年3月閲覧)

給食センターでも衛生管理に気をつけて調理をしています!

清潔な服装

調理員は、せきから飛ぶだ液や髪の毛などが料理に入らないように清潔なマスク、帽子、調理衣などを着用しています。



手洗いの徹底

作業前は、個人専用のつめブラシなどを使ってつめの間も念入りに洗います。作業中もこまめに手洗いをしています。



適切な温度管理

加熱する食品は、中心部が75℃で1分以上(二枚貝などは85~90℃で90秒間以上)になるようにしています。

