





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)	ごはん				こめ		583	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	にくだんこのあますあんかけ	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	23.2	
	ビーフンソテー	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ベーコン	キャベツ もやし	ビーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう		
ちゅうかスープ	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)	ごはん				こめ		586	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば	さば		しょくぶつゆ	塩	29.4	
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	ぶたにく 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 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		
けんちんじる	大豆 鶏肉 小麦	とうふ とりにく	だいこん こまつな にんじん		しょうゆ かつおの素 塩			
(金)	ちゅうかめん	小麦			めん		593	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおラーメンスープ	豚肉 大豆 小麦 鶏肉	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	27.2	
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉	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		
もやしのちゅうかあえ	ごま 大豆 小麦		もやし きゅうり にんじん	さとう こまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし			
チーズ	乳	チーズ						
(月)	ごはん				こめ		632	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうすのおろしだれかけ	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	24.2	
	もやしとこまつなのあえもの	ごま 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		
いもだんごじる	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			
(火)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		606	青島北中学校のリュウエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	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	28.0	
	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	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		
はるさめスープ	鶏肉 大豆 小麦 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				
(水)	ごはん				こめ		592	レバーは鉄分が豊富に含まれています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	とりにく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	25.6	
	かふうあえ	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		
ワントンスープ	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	ワントンのかわ	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 酒 塩			
(木)	ロールパン	小麦 乳			パン		642	
	ぎゅうにゅう	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	26.3	
	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		
チリコンカン	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ぶたにく だいす 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)	ごはん				こめ		602	藤枝小学校の授業作成献立です。
	ぎゅうにゅう	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	25.9	
	わかめのすのもの	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		
ぶたにくとたけのこのくたくさんスープ	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			
おちゃプリン	大豆	とうにゅう	まっちゃん	みずあめ さとう				
(月)	ごはん				こめ		591	焼肉丼の具をご飯の上のせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ゆきにくどんのぐ	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	26.4	
	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		
チンゲンサイとにくだんごのスープ	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			
(火)	うどん	小麦			めん		597	竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	さんさいうどんつゆ	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 しめじ 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	32.4	
	ちくわのぶじえだちあげ	小麦	ちくわ	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ			
そくせきづけ	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ きゅうり					
(水)	ごはん				こめ		630	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ポークカレー	豚肉 小麦 大豆 乳 りんご 鶏肉	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんにく	じゃがいも しょくぶつゆ	カレールウ チキンブイオン ソース クチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう	23.1	
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 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		
ゆでやさしい(わふうドレッシング)			キャベツ きゅうり にんじん	わふうドレッシング				

○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。

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		
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		591	たけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。
	たけのこごはんのく	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		
	メンチカツ かきたまじる	豚肉 小麦 大豆 卵 さば 大豆 小麦	ぶたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう しょうゆ	塩 こしょう ナツメグ	24.5	
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		572	
	いわしのしょうがに	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		
	やさいのごまあえ とんじる	大豆 小麦 こま 豚肉 大豆 さば		キャベツ こまつな	さとう こま	しょうゆ	27.1	
25 (月)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		593	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	あつやきたまご	卵 大豆 小麦	たまご		さとう しょうゆ	酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	ふじえだあえ じゃがいものそぼろに			キャベツ きゅうり しそ	じゃがいも さとう でんぷん しょうゆ	塩	22.5	
26 (火)	ロールパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン		605	鱈(たら)にレモンソースをかけた主菜です。
	しろみさかなのレモンソースかけ	大豆 小麦	たら	レモン果汁	でんぷん しょうゆ	さとう		
	やさしいソテー チンゲンサイのクリームに	豚肉 鶏肉 鶏肉 乳 小麦 大豆 豚肉	ウインナー	キャベツ もやし とうもろこし	しょうゆ	塩 コンソメの素 こしょう	30.0	
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		600	
	ポークしゅうまい	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		
	くきわかめサラダ (ナムルドレッシング) マーボー豆腐	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 こま) 小麦 大豆 豚肉	くきわかめ	キャベツ きゅうり とうもろこし	ナムルドレッシング		26.9	
28 (木)	マーガリンパン ぎゅうにゅう	小麦 乳	ぎゅうにゅう		パン マーガリン		641	
	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 トマト にんにく しょうが	さとう しょうゆ	みりん		
	キャベツサラダ ミネストローネ	大豆 小麦 鶏肉 大豆 豚肉		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうゆ	酢	26.9	
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう		こめ		602	岡部小学校の授業作成献立です。
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょうゆ	塩		
	こまつなとしめじのレモンす とうふとわかめのみそしる	小麦 大豆 大豆 さば	こまつな としめじ	レモン果汁		しょうゆ みりん 和風だし 酒	24.5	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					

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、乳製品をとり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、せきから飛ぶた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。

