

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)	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	ふたにく なたと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ	とうもろこし	しょうゆ みりん 酒			
	揚げぎょうざ	小麦 大豆 鶏肉	ふたにく 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	しょうゆ 塩 こしょう	33.3		
もやし中華あえ	ごま 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				
(木)	チーズ	乳	チーズ				755	だけのこご飯の具をご飯に混ぜて食べましょう。	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	だけのこご飯の具	大豆 小麦		だけのこ にんじん こんにゃく	グリーンピース ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒			
(金)	メンチカツ	豚肉 小麦 大豆	ふたにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	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			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
(金)	牛乳	乳	ぎゅうにゅう				758	藤枝小学校の授業作成献立です。	
	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 しょうゆ	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	30.6		
	豚肉とだけのこの具だくさんスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく	だいこん にんじん だけのこ	ほうれんそう	チキンブイヨン しょうゆ			
(月)	お茶プリン	大豆	とうにゅう	まっちゃ	みずあめ さとう		756	レバーは鉄分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						
	鶏肉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	ねぎかねぎ しょうが	でんぷん しょうゆ	しょうゆ 酒 酢			
(水)	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	しょうゆ 酢	30.3		
	ワンタンスープ	豚肉 小麦 大豆 鶏肉	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	チキンブイヨン しょうゆ			
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ				
(火)	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 豚肉	たら ひじき えだまめ	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			しょうゆ みりん 塩
	もやしと小松菜のあえ物	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	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
(水)	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						
	ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	とりにく ふたにく	たまねぎ トマト にんにく しょうが	さとう しょうゆ	しょうゆ みりん	33.1		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな とうもろこし	さとう しょうゆ	しょうゆ 酢			
(木)	ミネストローネ	鶏肉 大豆 豚肉	とりにく だいず	たまねぎ トマト缶 にんじん	セロリー パセリ	しょうゆ	チキンブイヨン 塩	コンソメの素 こしょう	
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		752	ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。	
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	さばの塩焼き	さば	さば			しょうゆ	塩		
金平ごぼう	豚肉 大豆 小麦	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 しょうゆ	しょうゆ みりん			
(金)	けんちん汁	大豆 鶏肉 小麦	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	
	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 しょうゆ	さとう		塩
カラフルサラダ(イタリアンドレッシング)	豚肉 大豆 乳 小麦 牛肉	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	パセリ	しょうゆ	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
(月)	チリコンカン	豚肉 大豆 小麦 牛肉	ふたにく だいず チーズ	たまねぎ にんじん にんにく	パセリ	しょうゆ	コンソメの素	しょうゆ 塩	こしょう
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		773		
	牛乳	乳	ぎゅうにゅう						
	肉団子の甘酢あんかけ	豚肉 鶏肉 小麦 大豆	ふたにく とりにく	たまねぎ		パンこ でんぷん	さとう		しょうゆ
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	しょうゆ	コンソメの素		しょうゆ 塩
(火)	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			チキンブイヨン	中華スープ	しょうゆ 酒 塩
	ご飯	乳	ぎゅうにゅう		こめ		781		
	牛乳	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	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	しょうゆ		チキンブイヨン
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	しょうゆ	豚脂		しょうゆ
(水)	ゆて野菜(和風ドレッシング)	豚肉 小麦 大豆		キャベツ きゅうり にんじん		わふうドレッシング		26.5	
	うどん	小麦				めん			
	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 ねぎかねぎ	しめじ わらび だけのこ	なめこ	でんぷん	しょうゆ	
竹輪の藤枝茶揚げ	小麦	ちくわ	ちや		こむぎこ	でんぷん	しょうゆ	みりん	
即席漬け	小麦 大豆	塩こんぶ	キャベツ	きゅうり				酒	

○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 いわしの生姜煮	乳 小麦 大豆	ぎゅうにゅう いわし		こめ さとう 水あめ		751	
	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 こんぶだし 酢		
	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		
(金)	ロールパン 牛乳 白身魚の レモンソースかけ	小麦 乳 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たら		パン でんぷん しょくぶつゆ さとう		762	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		
	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	ペシャメルソース ワイン こしょう 塩 チキンフィヨン スープストック		
(月)	ご飯 牛乳 厚焼きたまご	乳 卵 大豆 小麦	ぎゅうにゅう たまご		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん		763	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	豚枝あえ			キャベツ きゅうり しそ		酢 みりん かつおだし しょうゆ 塩		
	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		
(火)	ご飯 牛乳 ポークしゅうまい	乳 豚肉 鶏肉 大豆	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たら		こめ さとう しょくぶつゆ		786	
	茎わかめサラダ (ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま)	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			
	マーボー豆腐	小麦 大豆 鶏肉	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		
(水)	ご飯 牛乳 あじフライ	乳 小麦	ぎゅうにゅう あじ		こめ パンこ こむぎこ しょくぶつゆ		763	岡部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 レモン果汁		塩 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		
(木)	ご飯 牛乳 焼肉丼の具	乳 豚肉 大豆 小麦	ぎゅうにゅう ぶたにく なると		こめ さとう しょくぶつゆ でんぷん		752	焼肉丼の具をご飯の上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		
	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	チキンフィヨン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	黒糖パン 牛乳 トマトポークチャップ	小麦 乳 乳	ぎゅうにゅう		パン こくとう		748	青島北中学校のリクエスト献立です。
	ポテトサラダ (マヨネーズドレッシング)	ドレ(大豆)		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	ケチャップ スープストック ソース 塩 こしょう		
	春雨スープ	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	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう		

# 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。

