


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			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				583	
	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		
(金)	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	ビーフン しょくぶつゆ	コンソメの素 しょうゆ 塩 こしょう	23.2	
	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		チキンフイオン 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう		
	ちゅうかめん	小麦				めん		
(木)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				593	
	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 チキンフイオン 酒		
	あげぎょうざ	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	27.2	
	もやしのちゅうかあえ	小麦 大豆 小麦						
(金)	チーズ	乳	チーズ			しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				602	
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょくぶつゆ	塩		
(金)	こまつなとしめじのレモンす	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		
	とうふとわかめのみそしる	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	24.5	
	ヨーグルト	乳	ヨーグルト					
	ロールパン	小麦 乳			パン			
(月)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				605	
	しろみざ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 しょくぶつゆ さとう	しょうゆ		
	やさしいソテー	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		
	チンゲンサイのクリームに	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 チキンフイオン スープストック	30.0	
(火)	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				591	
	やきにくどんのぐ	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		
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)	大豆 小麦 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	26.4	
(水)	チンゲンサイとにくだんこのスープ	鶏肉 豚肉 大豆 小麦	にくだんこ	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	でんぷん	チキンフイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				632	
	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		
(水)	もやしとごまつなのあえもの	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	24.2	
	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		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				642	
(木)	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		
	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		26.3	
	ごはん				こめ			
(金)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				593	
	あつやきたまご	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		
	ふじえだあえ			キャベツ きゅうり しそ		塩	22.5	
	じゃがいものそばろに	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)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				606	
	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		
	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		28.0	
(火)	はるさめスープ	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		
	ごはん				こめ			
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				600	
	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		
(火)	くきわかめサラダ(ナムルドレッシング)	ドレ(小麦 大豆 鶏肉 豚肉)	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	
	マーボーとうふ	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		
	ごはん				こめ			
(水)	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう				591	
	たけのこごはんのぐ	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	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	24.5	
	かきたまじる	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 くるみ 小麦 そば 卵 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)	うどん	小麦	ぎゅうにゅう		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						
	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やあげ	小麦	ちくわ	ちや	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					
22 (金)	ごはん		ぎゅうにゅう		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						
	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	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 ごまあぶら	しょうゆ みりん 一味とうがらし		
けんちんじる	大豆 鶏肉 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			
25 (月)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		641	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ハンバーグ	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 しょくぶつゆ でんぷん	塩 しょうゆ みりん	26.9	
	オニオンソース							
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 しょくぶつゆ	しょうゆ 酢			
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	しょくぶつゆ	チキンブイヨン 塩 コンソメの素 こしょう			
26 (火)	ごはん		ぎゅうにゅう		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		チキンブイヨン 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				
27 (水)	ごはん		ぎゅうにゅう		こめ		572	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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	27.1	
	やさいのごまあえ	大豆 小麦 ごま		キャベツ こまつな	さとう ごま	しょうゆ		
とんじる	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			
28 (木)	ごはん		ぎゅうにゅう		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 りんこ 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	カレールウ チキンブイヨン ソース ケチャップ 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		
ゆてやさい (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				
29 (金)	ごはん		ぎゅうにゅう		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					
	わかとり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 ごまあぶら	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	チキンブイヨン 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 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分間以上(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。

