

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		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		
	わかめのすのもの	大豆 小麦	わかめ	きゅうり どうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩		
	ふたにくとだけのこのくたくさんスープ	豚肉 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく	だいこん にんじん 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	25.9		
(木)	ごはん				こめ		583	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	ふたにく 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	23.2		
(金)	ちゅうかめん	小麦			めん		593	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 鶏肉 大豆 小麦	ふたにく なんと わかめ	チンゲンサイ にんじん メンマ どうもろこし		しおラーメンスープ チキンブイオン 酒		
	あげぎょうざ	小麦 大豆 豚肉	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 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	小麦 大豆 小麦	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 一味とうがらし		
チーズ	乳	チーズ				27.2		
(月)	ごはん				こめ		572	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		
	やさいのごまあえ	大豆 小麦 小麦		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 ふたにく 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	27.1		
(火)	ごはん				こめ		591	591
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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 グリーンピース 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	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 ナツメグ		
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	24.5		
(水)	マーガリンパン	小麦 乳			パン マーガリン		641	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 ふたにく	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		
	キャベツサラダ	大豆 小麦		キャベツ こまつな どうもろこし	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	チキンブイオン 塩 コンソメの素 こしょう		
(木)	ごはん				こめ		591	591
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくどんのぐ	豚肉 大豆 小麦	ふたにく 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 小麦 小麦		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	チキンブイオン しょうゆ コンソメの素 塩 こしょう		
(金)	こくとうパン	小麦 乳			パン こくとう		606	606
	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	ふたにく	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)	小麦 大豆	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			
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	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう	28.0		
(月)	ごはん				こめ		586	586
	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		
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小麦 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 小麦 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		
(火)	ごはん				こめ		593	593
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
じゃがいものそぼろに	鶏肉 大豆 小麦	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん グリーンピース	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	22.5		
(水)	うどん	小麦			めん		597	597
	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		
	ちくわのふじえだちやあげ	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				

○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		
21 (木)	ごはん				こめ		600	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	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		
22 (金)	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 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		26.9	
	マーボーどうふ	小麦 大豆 豚肉 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 ほんししいたけ しょうが にんにく	さとう しょうゆ しょうが	しょうゆ スープストック トウバンジャン		
	ロールパン	小麦 乳			パン			
25 (月)	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					
	わかどり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 しょうゆ さとう	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
26 (火)	ごはん				こめ		630	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					
	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 にんじん セロリー にんにく	じゃがいも しょうゆ	カレールー 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		
27 (水)	ごはん				こめ		605	鰯(たら)にレモンソースをかけた主菜です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しるみず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	しょうゆ		
28 (木)	ごはん				こめ		632	鰯(たら)にレモンソースをかけた主菜です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	ひりゅうずのおろしだけかけ	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 しょうゆ 豚脂	しょうゆ みりん 塩		
29 (金)	ごはん				こめ		602	岡部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					
	あじフライ	小麦	あじ		パンこ こむぎこ しょうゆ	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。

