


| 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                               |  | 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<br>豚肉とだけのこの<br>貝だくさんスープ | 大豆 小麦<br>豚肉 鶏肉<br>大豆 小麦 | わかめ<br>ふたにく          | きゅうり とうもろこし<br>だいこん にんじん たけのこ<br>ほうれんそう | さとう                              | 酢 しょうゆ 塩<br>チキンブイヨン しょうゆ<br>コンソメの素 塩 こしょう                    |                     |                 |
| お茶プリン   | 大豆 小麦                           | とうにゅう                   | まっちゃ                 | みずあめ さとう                                |                                  |  |                     |                 |
| (木)     | 中華めん                            | 小麦                      | ぎゅうにゅう               |   | めん                               |  | 752                 | 762             |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
|         | 塩ラーメンスープ                        | 豚肉 大豆 小麦<br>鶏肉 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<br>とうもろこし               |                                  | しおラーメンスープ<br>チキンブイヨン 酒                                       |                     |                 |
|         | 揚げぎょうざ                          | 小麦 大豆 豚肉<br>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<br>でんぷん しょくぶつゆ      | しょうゆ 塩 こしょう  |                     |                 |
| 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<br>一味とうがらし              |  |                     |                 |
| (金)     | チーズ                             | 乳                       | チーズ                  |   |                                  |  | 773                 | 29.2            |
|         | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  |                     |                 |
|         | 肉団子の甘酢あんかけ                      | 豚肉 鶏肉 小麦<br>大豆          | ふたにく とりにく            | たまねぎ                                    | パンこ でんぷん さとう<br>しょくぶつゆ           | しょうゆ 酢 塩   |                     |                 |
|         | ビーフソテー                          | 豚肉 大豆 小麦<br>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<br>こしょう  |                     |                 |
| (月)     | 中華スープ                           | 鶏肉 大豆 豚肉<br>ごま 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<br>しょうゆ 酒 塩 こしょう                               | 762                 | 37.5            |
|         | ロールパン                           | 小麦 乳                    |                      |   | パン                               |  |                     |                 |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
|         | 白身魚の<br>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<br>さとう               | しょうゆ   |                     |                 |
| (火)     | 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  | 824                 | 27.8            |
|         | チンゲン菜のクリーム煮                     | 鶏肉 乳 小麦<br>大豆 豚肉        | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ   | たまねぎ チンゲンサイ にんじん<br>しめじ                 | しょくぶつゆ                           | パジャメルソース ワイン<br>こしょう 塩 チキンブイヨン<br>スープストック                    |                     |                 |
|         | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  |                     |                 |
|         | 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<br>とうにゅう | だいこん たまねぎ にんじん<br>しょうが                  | パンこ さとう でんぷん<br>しょくぶつゆ 豚脂        | しょうゆ みりん 塩   |                     |                 |
| (水)     | 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  | 786                 | 33.9            |
|         | いも団子汁                           | 鶏肉 大豆<br>さば             | とりにく みそ<br>あぶらあげ     | たまねぎ にんじん しめじ<br>しょうが                   | じゃがいもだんご                         | かつおの素  |                     |                 |
|         | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  |                     |                 |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
| (木)     | ポークしゅうまい                        | 豚肉 鶏肉 小麦<br>大豆          | ふたにく とりにく<br>たら      | たまねぎ                                    | こむぎこ でんぷん さとう                    | しょうゆ 塩   | 815                 | 31.8            |
|         | 苜わかめサラダ<br>(ナムルドレッシング)          | ドレ(小麦 大豆<br>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 豚肉<br>鶏肉          | とうふ ふたにく<br>とりにく みそ  | たまねぎ にんじん たけのこ はねぎ<br>ほししいたけ しょうが にんにく  | さとう しょくぶつゆ<br>でんぷん               | しょうゆ スープストック<br>トウバンジャン                                      |                     |                 |
|         | ロールパン                           | 小麦 乳                    |                      |   | パン                               |  |                     |                 |
| (金)     | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  | 752                 | 36.7            |
|         | 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<br>こむぎこ でんぷん みずあめ | 塩  |                     |                 |
|         | カラフルサラダ<br>(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<br>ソース テミグラスソース<br>こしょう チリパウダー<br>ワイン パプリカパウダー |                     |                 |
|         | チリコンカン                          | 豚肉 大豆 乳<br>小麦 牛肉        | ふたにく 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                           |  |                     |                 |
| (月)     | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  | 748                 | 33.5            |
|         | 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  |                     |                 |
|         | 金平ごぼう                           | 豚肉 大豆 小麦<br>ごま          | ふたにく あぶらあげ           | ごぼう こんにゃく にんじん<br>さやいんげん                | さとう ごま しょくぶつゆ<br>ごまあぶら           | しょうゆ みりん<br>一味とうがらし  |                     |                 |
| (火)     | けんちん汁                           | 大豆 鶏肉 小麦<br>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   | 763                 | 29.2            |
|         | 黒糖パン                            | 小麦 乳                    |                      |   | パン こくとう                          |  |                     |                 |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
|         | トマトポークチャップ                      | 豚肉 大豆 鶏肉                | ふたにく                 | たまねぎ トマト缶 エリンギ<br>にんにく                  | でんぷん しょくぶつゆ<br>さとう               | クチャップ スープストック<br>ソース 塩 こしょう                                  |                     |                 |
| (水)     | ポテトサラダ<br>(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<br>マヨネーズドレッシング             |  | 763                 | 29.2            |
|         | 春雨スープ                           | 鶏肉 大豆 豚肉<br>小麦          | とりにく                 | チンゲンサイ にんじん しょうが<br>ほししいたけ              | はるさめ                             | しょうゆ コンソメの素 酒<br>塩 こしょう                                      |                     |                 |
|         | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  |                     |                 |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
| (木)     | あじフライ                           | 小麦                      | ぎゅうにゅう<br>あじ         |   | パンこ こむぎこ しょくぶつゆ                  | 塩  | 763                 | 29.2            |
|         | 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<br>酒   |                     |                 |
|         | 豆腐とわかめのみそ汁                      | 大豆 さば                   | とうふ あぶらあげ<br>わかめ みそ  | だいこん たけのこ はねぎ                           |                                  | かつおの素  |                     |                 |
|         | ヨーグルト                           | 乳                       | ヨーグルト                |   |                                  |  |                     |                 |
| (金)     | ご飯                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   | こめ                               |  | 763                 | 27.0            |
|         | 牛乳                              | 乳                       | ぎゅうにゅう               |   |                                  |  |                     |                 |
|         | 厚焼きたまご                          | 卵 大豆 小麦                 | たまご                  |   | さとう しょくぶつゆ<br>でんぷん               | 酢 みりん かつおだし<br>しょうゆ 塩  |                     |                 |
|         | 藤枝あえ                            |                         |                      | キャベツ きゅうり しそ                            |                                  | 塩  |                     |                 |
| (水)     | じゃがいもそぼろ煮                       | 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<br>でんぷん しょくぶつゆ         | しょうゆ 和風だし  |                     |                 |

○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 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<br>(木) | うどん<br>牛乳<br>山菜うどんつゆ              | 小麦<br>乳<br>小麦 さば<br>大豆 鶏肉 | ぎゅうにゅう<br>とりにく かまぼこ<br>あぶらあげ | にんじん ごぼう ねぶかねぎ しめじ<br>わらび たけのこ なめこ | めん<br>でんぷん                  | しょうゆ かつおの素<br>みりん 酒 塩                          | 764                    | 竹輪のお茶揚げには藤枝産のお茶を使用しています。  |
|           | 竹輪の藤枝茶揚げ                          | 小麦                        | ちくわ                          | ちゃ                                 | こむぎこ でんぷん<br>しょくぶつゆ         |  | 40.7                   |   |
|           | 即席漬け                              | 小麦 大豆                     | 塩こんぶ                         | キャベツ きゅうり                          |                             |  |                        |   |
| 22<br>(金) | ご飯<br>牛乳<br>焼肉丼の具                 | 乳<br>豚肉 大豆 小麦             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく なると           | こんにゃく たまねぎ                         | さとう しょくぶつゆ<br>でんぷん          | しょうゆ 酒 みりん                                     | 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<br>ドレ (ごま)       |                              | ごぼう きゅうり にんじん                      | ごまドレッシング<br>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<br>大豆 小麦            | にくだんご                        | チンゲンサイ たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ         | でんぷん                        | チキンブイヨン しょうゆ<br>コンソメの素 塩 こしょう                  |                        |   |
| 25<br>(月) | マーガリンパン<br>牛乳<br>ハンバーグ<br>オニオンソース | 小麦 乳<br>鶏肉 豚肉<br>大豆 小麦    | ぎゅうにゅう<br>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<br>でんぷん          | 塩 しょうゆ みりん                                     | 812                    |   |
|           | 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   | 33.1                   |   |
|           | 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<br>セロリー パセリ         | しょくぶつゆ                      | チキンブイヨン 塩<br>コンソメの素 こしょう                       |                        |   |
| 26<br>(火) | ご飯<br>牛乳<br>若鶏とレバーの<br>ねぎソース      | 乳<br>鶏肉 大豆 小麦             | ぎゅうにゅう<br>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<br>さとう          | しょうゆ 酒 酢<br>一味とうがらし                            | 756                    | レバーは鉄分が豊富に含まれています。  |
|           | 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<br>ごまあぶら        | しょうゆ 酢   | 30.3                   |   |
|           | ワンタンスープ                           | 豚肉 小麦<br>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<br>コンソメの素 酒 塩                     |                        |   |
| 27<br>(水) | ご飯<br>牛乳<br>いわしの生姜煮               | 乳<br>小麦 大豆                | ぎゅうにゅう<br>いわし                | しょうが                               | さとう 水あめ                     | しょうゆ こんぶだし 酢                                   | 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   | 32.7                   |   |
|           | 豚汁                                | 豚肉 大豆 さば                  | とうふ ぶたにく<br>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<br>(木) | ご飯<br>牛乳<br>たけのこごはんの具             | 乳<br>大豆 小麦                | ぎゅうにゅう                       | たけのこ にんじん こんにゃく<br>グリーンピース ほししいたけ  | さとう                         | しょうゆ みりん 酒<br>和風だし                             | 755                    | 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<br>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<br>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                                   |                        |   |
| 29<br>(金) | ご飯<br>牛乳<br>ポークカレー                | 乳<br>豚肉 小麦 大豆<br>乳 りんこ 鶏肉 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ           | たまねぎ にんじん セロリー<br>にんにく             | じゃがいも しょくぶつゆ                | カレールー チキンブイヨン<br>ソース ケチャップ チャツネ<br>コンソメの素 こしょう | 781                    |   |
|           | チキンナゲット                           | 鶏肉 小麦<br>豚肉 大豆            | とりにく                         | にんにく                               | パンこ こむぎこ 豚脂<br>しょくぶつゆ       | しょうゆ 塩 こしょう                                    | 26.5                   |   |
|           | 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                   |  |                        |   |

# 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。

