





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)	ちゅうかめん	小麦			めん		593	
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	しおろーめんスープ	豚肉 大豆 鶏肉 小麦	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		しおろーめんスープ チキンブイオン 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 ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 一味とうがらし			
(木)	ごはん		チーズ		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 大豆 鶏肉 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)	ドレ(小麦 大豆 豚肉 鶏肉 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	
マーボー豆腐	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 だけのこ はねぎ ほししいだけ 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 スーフストック トウバンジャン			
(金)	ごはん	小麦 乳			パン こくとう		606	青島北中学校のリクエスト献立です。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	トマトポークチャップ	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	ケチャップ スーフストック 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	
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 ほししいだけ	はるさめ	しょうゆ コンソメの素 酒 塩 こしょう			
(月)	ごはん				こめ		593	旬のじゃがいもをたくさん使った献立です。
	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	22.5	
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 チキンブイオン ソース ケチャップ チャツネ コンソメの素 こしょう		
	チキンナゲット	鶏肉 小麦 豚肉 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	23.1	
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				
(水)	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 しょくぶつゆ	塩		
	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	24.5	
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			
ヨーグルト	乳	ヨーグルト						
(木)	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		
	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 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		チキンブイオン 中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう			
(金)	ロールパン	小麦 乳			パン		605	替(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	30.0	
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		
(月)	ごはん				こめ		632	
	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 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		
	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	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			
(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 こぼう 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	ちゃ	こむぎこ でんぷん しょくぶつゆ		32.4	
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		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 とうもろこし	さとう	酢 しょうゆ 塩	25.9	
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 だけのこ 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				

○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		
(木)	ごはん				こめ		586	ごはん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		
	きんぴらごぼう	豚肉 大豆 小豆 小麦	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう こんにやく にんじん さやいんげん	さとう こま 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 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			
(金)	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		
	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	ガチャップ 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				
(月)	ごはん				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		
	やさいのごまあえ	大豆 小麦 こま		キャベツ こまつな	さとう こま	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			
(火)	ごはん				こめ		591	たけのこご飯の具をご飯にご飯に混ぜて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	たけのこごはんのく	大豆 小麦		たけのこ にんじん こんにやく 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		
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			
(水)	ごはん				こめ		591	焼肉丼の具をご飯の上にのせて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	乳	ぎゅうにゅう					
	やきにくとどんのく	豚肉 大豆 小麦	ぶたにく なると	こんにやく 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 こま 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 こま	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	チキンブイヨン しょうゆ コソメの素 塩 こしょう			
(木)	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					
	わかどりとしばーのねぎソース	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 しょくぶつゆ さとう	しょうゆ 酒 酢 一味とうがらし		
	かふうあえ	大豆 小麦 こま		ほうれんそう もやし にんじん	はるさめ さとう こま こまあぶら	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 コソメの素 酒 塩			
(金)	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 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 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 だいす	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 コソメの素 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

### あるあるピンチ②

外での食事や、弁当や飲み物を  
炎天下で日なたに放置する

#### 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。



#### 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月掲載)

## 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。

